

UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DO PROCESSO DE LUTO NA QUALIDADE DE VIDA
DOS IDOSOS

Mariana Korb Garanhani¹
Dalila Mateus Gonçalves²
Diógenes Alexandre da Costa Lopes³

RESUMO

O envelhecimento populacional representa uma realidade global incontestável, compreender as complexidades que o processo de luto adquire nessa fase da vida torna-se essencial para uma abordagem completa da saúde. Na terceira idade, o luto pode ser desencadeado por uma série de perdas significativas, como a morte de cônjuges, amigos ou familiares, a aposentadoria e a perda de autonomia ou habilidades físicas. Este estudo propõe examinar essa relação por meio de uma revisão narrativa abrangente. Será realizada uma análise de artigos científicos em língua portuguesa presentes em bases de dados reconhecidas, como Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Scielo e PubMed, e de livros teóricos pertinentes à área de pesquisa. Ao explorar e sintetizar as informações reunidas, busca-se oferecer uma compreensão abrangente das implicações do processo de luto na qualidade de vida dos idosos. Destaca-se, especialmente, o potencial da terapia cognitivo-comportamental como ferramenta auxiliar durante esse período de sofrimento para o indivíduo. Assim, almeja-se proporcionar valiosas percepções para a prática clínica e para futuras investigações nesse âmbito crucial da gerontologia, visando aprimorar o bem-estar e a saúde mental dos idosos de forma mais eficaz. De acordo com o estudo foi possível concluir que o processo de luto na terceira idade é um tema de grande relevância e complexidade. Os idosos enfrentam uma série de perdas ao longo de suas vidas, incluindo a morte de entes queridos, aposentadoria e a perda de autonomia física, e essas perdas têm um impacto significativo em sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Processo de Luto; Saúde Mental; Bem-Estar; Envelhecimento.

ABSTRACT

Population aging represents an indisputable global reality, understanding the complexities that the grieving process acquires at this stage of life becomes essential for a complete approach to health. In old age, grief can be triggered by a series of significant losses, such as the death of spouses, friends or family, retirement and loss of autonomy or physical abilities. This study proposes to examine this relationship through a comprehensive narrative review. An analysis will be carried out of scientific articles in Portuguese language present in recognized databases, such as Electronic Periodicals in Psychology (PEPSIC), Scielo and PubMed, and theoretical books relevant to the research area. By exploring and synthesizing the information gathered, we seek to offer a comprehensive understanding of the implications of the grieving process on the quality of life of the elderly. Particularly noteworthy is the potential of cognitive-behavioral therapy as an auxiliary tool during this period of suffering for the individual. Thus, the aim is to provide valuable insights for clinical practice and for future investigations in this crucial area of gerontology, aiming to improve the well-being and mental health of the elderly more effectively. According to the study, it was possible to conclude that the grieving process in old age is a topic of great relevance and complexity. Elderly people face a series of losses throughout their lives, including the death of loved ones, retirement and the loss of physical autonomy, and these losses have a significant impact on their quality of life.

Keywords: Mourning Process; Mental health; Well-being; Aging.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade do Vale do Rio Arinos. Email: marianagaranhani@gmail.com

² Professora e Coordenadora do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade do Vale do Rio Arinos, e-mail: dalilag96@hotmail.com

³ Professor e coordenador do curso de enfermagem da Faculdade do Vale do Rio Arinos.

O envelhecimento populacional é uma tendência global incontestável, decorrente dos avanços nas áreas da saúde, nutrição e qualidade de vida, devido ao aumento da expectativa de vida dessa população. A extensão da expectativa de vida é uma conquista significativa da humanidade, trazendo consigo um conjunto complexo de implicações para as estruturas sociais, sistemas de saúde, economia e, não menos importante, para o âmbito individual e subjetivo dos idosos. Com essa mudança demográfica, emerge a necessidade premente de compreender e abordar as diversas dimensões do envelhecimento, especialmente no que se refere à saúde mental e emocional dos idosos (VAZ, 2015).

Segundo Nascimento *et al* (2015), o processo de luto se apresenta como uma área de investigação vital. O luto é um fenômeno humano universal, uma resposta emocional complexa à perda de algo ou alguém significativo. Para os idosos, essa perda pode assumir diferentes formas, como a morte de cônjuges, amigos ou familiares, aposentadoria, perda de independência física ou mobilidade reduzida. A forma como os idosos enfrentam essas perdas têm um impacto significativo em sua qualidade de vida, afetando não apenas seu bem-estar emocional, mas também sua saúde física e social.

A qualidade de vida na terceira idade não é apenas uma questão de longevidade, mas também de bem-estar, funcionalidade e satisfação com a vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Assim, entender a relação entre o processo de luto e a qualidade de vida em idosos é fundamental para melhorar a prestação de cuidados de saúde e promover o envelhecimento saudável e gratificante (SILVA, SOUZA, GANASSOLI, 2017) .

Este estudo se propõe a investigar essa interconexão complexa, por meio de uma abordagem multidisciplinar. Utilizando uma revisão bibliográfica abrangente. Essa abordagem visa oferecer uma compreensão holística das implicações do processo de luto na qualidade de vida dos idosos e explorar o potencial da terapia cognitivo-comportamental como ferramenta auxiliar durante esse período de sofrimento. Espera-se, assim, fornecer contribuições substanciais para a prática clínica e para futuras investigações nesta esfera crucial da gerontologia.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A análise da influência do processo de luto na qualidade de vida dos idosos é um tema de grande relevância no contexto do envelhecimento da população. À medida que as pessoas envelhecem, enfrentam inúmeras perdas, sejam elas relacionadas à perda de entes queridos, amigos próximos, saúde, independência ou até mesmo aposentadoria. O luto, portanto, torna-se uma experiência frequente e complexa na vida dos idosos (SILVA; SOUZA; GANASSOLI, 2017).

De acordo Coelho e Ferreira (2015), o processo de luto envolve uma série de reações emocionais e cognitivas diante de uma perda significativa, que pode incluir negação, raiva, barganha, depressão, aceitação e busca de significado. Quando não é adequadamente enfrentado e resolvido, o luto pode afetar profundamente a qualidade de vida dos idosos em várias dimensões. A saúde mental e emocional dos idosos pode ser seriamente impactada pelo luto. A tristeza prolongada, a solidão e o vazio emocional podem levar ao desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade, afetando negativamente a qualidade de vida.

Contudo, o luto também pode ter repercussões na saúde física, por exemplo, o estresse emocional prolongado pode enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de doenças cardiovasculares, entre outros problemas de saúde, o que, por sua vez, afeta a qualidade de vida dos idosos. A rede de apoio social dos idosos também pode ser afetada pelo luto, pois perdas muitas vezes envolvem amigos próximos e familiares. Isso pode resultar em isolamento social, diminuindo o suporte emocional e contribuindo para a redução da qualidade de vida (DELALIBERA *et al*, 2015).

A qualidade de vida subjetiva dos idosos está intimamente relacionada à sua percepção de bem-estar. O luto não resolvido pode diminuir a satisfação geral com a vida e a sensação de realização pessoal. Com isso, é importante destacar que existem intervenções e estratégias de apoio eficazes que podem ajudar os idosos a lidar com o luto e, assim, melhorar sua qualidade de vida. Terapias de luto, grupos de apoio e programas de saúde mental são exemplos de abordagens que podem promover o ajustamento ao luto e proporcionar um aumento significativo na qualidade de vida dos idosos (VAZ, 2015).

De acordo com Dias (2016), compreender a influência do processo de luto na qualidade de vida dos idosos é essencial para cuidadores, profissionais de saúde e familiares que trabalham com essa população. Uma abordagem adequada ao luto pode contribuir

significativamente para o bem-estar emocional e físico dos idosos, tornando sua transição para a terceira idade mais saudável e satisfatória.

2.1 Processo de Luto na Terceira Idade

O processo de luto na terceira idade é uma experiência única e complexa que difere significativamente das vivenciadas por outras faixas etárias. À medida que as pessoas envelhecem, enfrentam uma série de desafios que tornam o luto uma experiência mais profunda e multifacetada. Uma das características distintivas do luto na terceira idade é o acúmulo de perdas ao longo da vida. Os idosos frequentemente experimentam a morte de amigos próximos, familiares, cônjuges e colegas de sua geração. Essa acumulação de perdas pode tornar o processo de luto mais complexo, já que as perdas passadas podem ressurgir ou se somar às perdas mais recentes (DIAS, 2016).

Segundo Oliveira, Henriques e Santos (2022), muitos idosos enfrentam o chamado "luto antecipatório". Isso ocorre quando eles começam a vivenciar o luto antes mesmo da morte de um ente querido, à medida que percebem o declínio da saúde e a proximidade do fim da vida. Esse tipo de luto pode ser igualmente doloroso e desafiador. Outro fator que influencia o luto na terceira idade é o aumento das comorbidades médicas e da fragilidade física. Isso pode agravar o impacto do luto, uma vez que os idosos podem ter dificuldades adicionais em lidar com o estresse emocional enquanto enfrentam problemas de saúde.

Conforme Coelho e Ferreira (2015), a solidão e o isolamento social também são comuns entre os idosos, especialmente devido às perdas de amigos e familiares. Isso pode tornar o processo de luto ainda mais solitário e desafiador, uma vez que a rede de apoio social diminui. No entanto, muitos idosos demonstram notável resiliência e sabedoria ao enfrentar o luto. Eles podem ter adquirido habilidades e estratégias de enfrentamento ao longo da vida que lhes permitem lidar de maneira mais eficaz com o luto e encontrar significado nas perdas.

Devido às características únicas do luto na terceira idade, os idosos muitas vezes requerem um tipo de apoio e atenção específicos. Isso inclui acesso a serviços de saúde mental, grupos de apoio e intervenções que considerem a complexidade de suas experiências de luto. O processo de luto na terceira idade também pode levar os idosos a refletir sobre o significado de suas vidas e a considerar como desejam passar seu tempo restante. Isso pode levar a

transformações pessoais e a uma busca por um propósito renovado (OLIVEIRA; HENRIQUES; SANTOS, 2022).

De acordo com Peralta et al (2021). O luto na terceira idade é caracterizado por uma série de particularidades, incluindo o acúmulo de perdas, o luto antecipatório, as comorbidades médicas, a solidão e a resiliência. O apoio adequado e a compreensão das complexidades desse processo são essenciais para ajudar os idosos a enfrentar o luto de maneira saudável e a melhorar sua qualidade de vida.

2.2 As Múltiplas Perdas

O processo de luto na terceira idade é complexo e multifacetado, pois os idosos frequentemente enfrentam uma série de perdas significativas. A morte de entes queridos, como cônjuges, amigos e familiares, é uma das perdas mais devastadoras para os idosos. A perda de um cônjuge pode resultar em um vazio emocional profundo e em um período de adaptação desafiador. Isso ocorre não apenas devido à perda do companheiro de longa data, mas também porque a morte do cônjuge muitas vezes representa a perda do principal apoio social e emocional na vida do idoso. O processo de luto nesses casos pode ser prolongado e difícil, impactando negativamente o bem-estar emocional e psicológico (PRIZANTELI, 2008).

Além da morte de entes queridos, a aposentadoria é outra forma de perda que afeta a terceira idade. Na sociedade capitalista, a vida humana muitas vezes se torna submissa ao trabalho, afastando as pessoas de suas identidades individuais, transformando suas vidas em uma dedicação quase exclusiva ao trabalho. Nesse contexto, a experiência de não estar trabalhando revela as complexas relações que as pessoas desenvolvem com as organizações no sistema capitalista, com o tempo dedicado ao trabalho muitas vezes superando o tempo dedicado à família (COSTA; NASCIMENTO; MOURA, 2023).

O trabalho é visto como um objeto de amor nos moldes capitalistas, e a aposentadoria desencadeia um processo de luto devido à identificação profunda que é estabelecida ao longo da vida laboral. No Brasil, a aposentadoria é frequentemente abordada principalmente do ponto de vista econômico, com pouca atenção dada aos aspectos sociais e psicológicos. Esse foco limitado deixa muitas pessoas despreparadas para a inatividade que surge após anos de contribuição no mercado de trabalho. Portanto, a aposentadoria representa uma transição

complexa e desafiadora que vai além das implicações financeiras (COSTA; NASCIMENTO, 2021).

Para muitos idosos, a aposentadoria representa o fim de uma carreira produtiva e o início de uma fase desconhecida. De acordo com Costa e Nascimento (2021), enquanto alguns aguardam ansiosamente a aposentadoria como um período de descanso e lazer, outros podem sentir a perda da identidade associada ao trabalho e a falta de estrutura em suas vidas. Isso pode levar a sentimentos de inutilidade e falta de propósito, afetando negativamente a qualidade de vida.

À medida que os indivíduos envelhecem, é comum enfrentar a diminuição da autonomia e das habilidades físicas devido a problemas de saúde relacionados à idade e ao processo de envelhecimento natural do corpo. Essa perda pode se manifestar de diversas maneiras e ter um impacto profundo na qualidade de vida dos idosos, sendo considerado um processo de luto não identificado (BRASIL, 2006).

A incapacidade de realizar tarefas cotidianas básicas, como caminhar, se vestir ou realizar atividades domésticas simples, pode ser incrivelmente frustrante para os idosos. Essas atividades, que antes eram realizadas com facilidade, agora se tornam desafios diários. A simples ação de levantar-se da cama ou subir escadas pode se transformar em tarefas árduas e cansativas. Esse declínio nas habilidades físicas não apenas limita a independência, mas também pode resultar em sentimentos de impotência. A necessidade de assistência para as tarefas básicas da vida diária pode afetar a autoestima e a autoimagem dos idosos, levando a sentimentos de inadequação e perda de dignidade (DUCA; SILVA; HALLAL, 2009).

Além disso, também pode aumentar a vulnerabilidade dos idosos a acidentes e lesões, como quedas, que são uma preocupação significativa nessa fase da vida. O medo de cair ou sofrer uma lesão pode levar a uma redução nas atividades físicas e sociais, o que por sua vez pode contribuir para o isolamento social e a diminuição da qualidade de vida (MARTINS, 2023)..

O impacto das perdas na terceira idade se estende além do aspecto emocional. Há consequências físicas, como o enfraquecimento do sistema imunológico devido ao estresse emocional prolongado, aumentando o risco de doenças cardiovasculares e outros problemas de saúde. A solidão também é uma consequência frequente, pois a perda de amigos e familiares pode resultar em isolamento social, diminuindo o suporte emocional e afetando a qualidade de vida (DUCA; SILVA; HALLAL, 2009).

Conforme Martins (2023), é importante reconhecer que, embora as perdas na terceira idade tenham um impacto significativo, muitos idosos demonstram notável resiliência e capacidade de adaptação. Alguns desenvolvem estratégias de enfrentamento ao longo da vida que os ajudam a lidar de maneira mais eficaz com o luto e a encontrar significado nas perdas.

2.3 Políticas de Saúde e Envelhecimento

À medida que a população idosa cresce, é essencial que haja políticas de saúde adequadas para garantir o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas. É fundamental adotar uma abordagem ampla que leve em consideração não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, social e emocional. O envelhecimento ativo e saudável é um conceito-chave nesse contexto. Trata-se de permitir que as pessoas idosas continuem a participar ativamente na sociedade, mantenham seu bem-estar e vivam uma vida plena, independentemente da idade (BRASIL, 2006).

A promoção do envelhecimento ativo e saudável envolve a criação de políticas de saúde que visem a prevenção de doenças, a promoção da atividade física, o acesso a cuidados médicos de qualidade e o apoio à saúde mental. O bem-estar psicológico é uma parte integral do envelhecimento saudável (OMS, 2005). Com isso, o Conselho de Psicologia estabelece diretrizes éticas e técnicas para o atendimento psicológico de idosos. Isso assegura que os profissionais de psicologia estejam devidamente preparados para lidar com as questões específicas relacionadas ao envelhecimento, como o enfrentamento de perdas, solidão, depressão e ansiedade. A prevenção e o tratamento de problemas de saúde mental são abordados de maneira mais eficaz quando a psicologia desempenha um papel ativo (RIBEIRO, 2015).

Apesar dos avanços nas políticas de saúde relacionadas ao envelhecimento, existem desafios significativos a serem superados. O envelhecimento da população requer um sistema de saúde adaptado para atender às necessidades específicas dos idosos. Isso inclui o acesso a cuidados de saúde geriátricos, programas de prevenção e tratamento de doenças crônicas, serviços de apoio à independência e à qualidade de vida. De acordo com Ribeiro (2015), a conscientização sobre os desafios do envelhecimento e a importância da saúde mental nessa fase da vida são aspectos cruciais. Campanhas de conscientização, educação pública e a destigmatização dos problemas de saúde mental entre os idosos são essenciais.

2.4 A Terapia Cognitivo-Comportamental na Abordagem do Luto

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica amplamente reconhecida e eficaz que se concentra na identificação e na modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos associados a problemas emocionais e psicológicos. A TCC tem se destacado ao abordar a relação entre a situação desafiadora e as reações emocionais e comportamentais que surgem em um dado momento. Enfatiza a existência de técnicas específicas para a modificação e aprendizado em relação a cada situação, direcionando a psicoterapia para a modificação direta do comportamento e do ambiente em que esse comportamento se manifesta. Em vez de explorar variáveis internas ou aspectos da personalidade, concentra-se na compreensão e na intervenção prática nos comportamentos a serem alterados em contextos específicos. Quando aplicada ao contexto do luto na terceira idade, a TCC oferece uma série de benefícios potenciais que podem auxiliar os idosos a enfrentar o processo de luto de maneira mais saudável e adaptativa (BARRETO; MACHADO, 2020).

Essa abordagem enfoca a identificação de pensamentos disfuncionais, como pensamentos de culpa, arrependimento, ou negação da perda. Esses pensamentos podem ser especialmente desafiadores para os idosos que enfrentam o luto, pois as perdas acumuladas ao longo da vida podem trazer à tona uma série de emoções complexas. Com a orientação de um terapeuta cognitivo-comportamental, os idosos podem aprender a reconhecer e reestruturar esses pensamentos disfuncionais, substituindo-os por pensamentos mais realistas e saudáveis (ZWIELEWSKI; SANTANA, 2016).

Conforme Basso e Wainero (2011), o luto na terceira idade frequentemente desencadeia uma variedade de reações emocionais, como tristeza, raiva, solidão e ansiedade. A TCC oferece técnicas para ajudar os idosos a lidar com essas emoções, ensinando estratégias de enfrentamento, como a identificação de gatilhos emocionais e o desenvolvimento de habilidades para a regulação emocional. Isso permite que os idosos processem suas emoções de maneira mais eficaz. Ao ajudar os idosos a lidar com o luto de maneira mais eficaz, tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida na terceira idade. Isso inclui a redução dos sintomas de depressão e ansiedade, a promoção de relacionamentos sociais saudáveis e a restauração da sensação de propósito e significado na vida pós-perda.

É importante observar que é uma abordagem flexível e adaptável, personalizada de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo. Além disso, pode ser fornecida individualmente ou em grupos, dependendo das preferências do idoso. Ao integrar a TCC nas políticas de saúde voltadas para a terceira idade, é possível fornecer um suporte valioso para o bem-estar emocional e psicológico dos idosos que enfrentam o processo de luto (MARTINS, 2023).

3 METODOLOGIA

Este trabalho foi produzido por meio de uma revisão narrativa, na qual conduzimos uma análise qualitativa da literatura. Durante esse processo de análise, foi examinado e avaliado informações que discutem a importância do luto e qualidade de vida em idosos, em uma perspectiva de análise da influência do processo de luto na qualidade de vida dos idosos, examinando como o enfrentamento de perdas significativas afeta diversos aspectos de suas vidas.

O artigo tem como base de pesquisa artigos científicos em língua portuguesa, encontrados em bases de dados renomadas, como PEPSIC, Scielo e PubMed, além de referências de livros teóricos relevantes na área de pesquisa. Teve como processo de inclusão artigos completos em língua portuguesa, artigos de acesso livre, teses e dissertações. O processo de exclusão abrangeu artigos duplicados e artigos publicados em bases não acadêmicas. Para a pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras chave: Processo de Luto; Saúde Mental; Bem-Estar; Envelhecimento. Todas adicionadas no buscador separadas por AND e OR.

Segundo Lima e Miotto (2007) a pesquisa bibliográfica é uma abordagem metodológica que envolve a coleta, seleção, análise e interpretação de informações e conhecimentos já existentes em fontes de literatura disponíveis, como livros, artigos acadêmicos, relatórios técnicos, dissertações, teses e outras publicações. Essa metodologia é amplamente utilizada em diversos campos da pesquisa acadêmica e científica e tem como objetivo reunir e sintetizar o conhecimento existente sobre um determinado tópico.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para os resultados, foram selecionados 9 artigos que melhor se adequaram aos critérios de inclusão e exclusão, para garantir que abordassem de maneira significativa os objetivos da pesquisa. A análise para selecionar os artigos levou em consideração a relevância dos conteúdos dos artigos. E com isso, promovendo uma abordagem informativa em relação aos objetivos delineados na pesquisa.

A análise da literatura revelou que o processo de luto na terceira idade é uma experiência complexa, multifacetada e única. Os idosos enfrentam diversas perdas ao longo de suas vidas, incluindo a morte de entes queridos, aposentadoria e a perda de autonomia devido ao envelhecimento natural do corpo. Essas perdas têm implicações significativas na qualidade de vida dos idosos (BARRETO, MACHADO, 2020).

Conforme discutido por Vaz (2015), a morte de cônjuges, amigos e familiares é uma das perdas mais devastadoras para os idosos. Além do profundo luto emocional, essa perda muitas vezes resulta em um vazio emocional e na perda do principal apoio social e emocional. O luto prolongado pode levar ao desenvolvimento de transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade, afetando negativamente a qualidade de vida dos idosos. De acordo com Pimenta e Capelas (2019), o luto prolongado, quando não gerenciado adequadamente, pode precipitar o desenvolvimento de transtornos de saúde mental, tais como depressão e ansiedade, afetando negativamente a qualidade de vida dos idosos. Essas condições podem se manifestar não apenas como desafios emocionais, mas também contribuir para problemas de saúde física, visto que existe uma conexão intrínseca entre o estado emocional e o bem-estar físico.

Segundo Barreto e Machado (2020), a perda de um ente querido ou de outras perdas significativas pode levar os idosos a negligenciar seus cuidados pessoais e a se isolarem socialmente. A TCC ajuda a identificar e modificar comportamentos disfuncionais, incentivando a retomada de atividades sociais e físicas saudáveis. Essas atividades podem contribuir para uma melhora na qualidade de vida dos idosos e auxiliar na recuperação do luto. Bastos e Bredemeier (2021), em seu estudo diz que, a prática capacita os idosos a desenvolverem estratégias de enfrentamento adaptativas, permitindo que enfrentem o luto de maneira construtiva. Isso pode envolver a definição de metas realistas e a busca de significado após a perda. A terapia também ajuda os idosos a desenvolverem um plano para lidar com os momentos difíceis, evitando a ruminação constante sobre a perda.

A aposentadoria, citada por Costa e Nascimento (2021), também é uma forma de perda que afeta a terceira idade. A transição para a aposentadoria pode ser desafiadora, levando a

sentimentos de inutilidade e falta de propósito, sendo considerado como luto. Esses sentimentos podem impactar negativamente a satisfação geral com a vida e a qualidade de vida desses idosos. De acordo com Silva (2019), essa transição para um estado de inatividade laboral pode levar a sentimentos de inutilidade, falta de propósito e até mesmo desvalorização pessoal, assemelhando-se, em muitos aspectos, ao processo de luto. Os idosos podem se deparar com a difícil tarefa de reconstruir sua identidade e encontrar novas fontes de significado e realização fora do contexto profissional.

Além disso, o declínio da autonomia e das habilidades físicas, como discutido por Duca, Silva e Hallal (2009), devido a problemas de saúde relacionados à idade e ao envelhecimento natural do corpo, pode ser particularmente frustrante para os idosos. A necessidade de assistência para as atividades diárias pode afetar a autoestima e a autoimagem, levando a sentimentos de inadequação. Com isso, no trabalho de Fernandes (2012), diz que a mudança no papel e na capacidade de realizar tarefas básicas pode levar a sentimentos de inadequação, frustração e até mesmo à perda da sensação de controle sobre suas próprias vidas.

Conforme Oliveira, Henrique e Santos (2020), outro aspecto relevante, é o fenômeno do luto antecipatório, pois muitos idosos começam a vivenciar o luto antes mesmo da morte de um ente querido, à medida que percebem o declínio da saúde e a proximidade do fim da vida. Essa experiência pode ser igualmente desafiadora e afetar negativamente a qualidade de vida. Com base nos estudos de Barroca, Lima e Sales (2019), viver o luto antecipatório pode ser igualmente desafiador e ter implicações profundas na qualidade de vida dos idosos. A incerteza em relação ao futuro, a necessidade de enfrentar emoções difíceis antes mesmo da ocorrência da perda real e a adaptação à ideia de uma vida sem a presença da pessoa amada são aspectos complexos desse processo.

As comorbidades médicas e a fragilidade física, como destacado por Vaz (2015), também são fatores que tornam o luto na terceira idade mais complexo. A necessidade de lidar com o estresse emocional enquanto se enfrentam problemas de saúde pode agravar o impacto do luto na qualidade de vida dos idosos. Silva, Souza e Reis (2023), afirma que lidar com o luto enquanto se enfrentam problemas de saúde pode ser especialmente difícil para os idosos. A necessidade de gerenciar tanto o estresse emocional inerente ao processo de luto quanto às demandas relacionadas a condições médicas pode sobrecarregar emocional e fisicamente.

Conforme Coelho e Ferreira (2015), a solidão e o isolamento social são comuns entre os idosos que enfrentam o luto, uma vez que as perdas muitas vezes envolvem amigos próximos

e familiares. Esse isolamento pode resultar em uma diminuição do suporte emocional e contribuir para a redução da qualidade de vida. Manzini et al (2016), confirma em seu estudo que muitos idosos demonstram notável resiliência ao enfrentar o luto. Eles adquirem habilidades e estratégias de enfrentamento ao longo da vida que lhes permitem lidar de maneira mais eficaz com o luto e encontrar significado nas perdas. Essa resiliência é uma dimensão positiva que merece atenção em futuras pesquisas e intervenções.

É essencial compreender que a influência do processo de luto na qualidade de vida dos idosos é crucial para cuidadores, profissionais de saúde e familiares que trabalham com essa população (DIAS, 2016). Uma abordagem adequada ao luto pode contribuir significativamente para o bem-estar emocional e físico dos idosos, tornando sua transição para a terceira idade mais saudável e satisfatória. Morais et al (2019), afirma que um aspecto crucial é reconhecer que o luto pode manifestar-se de maneiras diversas e únicas em cada idoso. Isso implica que a oferta de suporte deve ser personalizada, levando em consideração não apenas as características específicas do luto, mas também os contextos sociais, culturais e de saúde de cada indivíduo.

Contudo, no contexto do envelhecimento populacional, é fundamental adotar políticas de saúde adequadas que considerem não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, social e emocional dos idosos. A promoção do envelhecimento ativo e saudável, é essencial para garantir o bem-estar e a qualidade de vida (BRASIL, 2006). A promoção do envelhecimento ativo e saudável refere-se não apenas à extensão da vida, mas à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Isso envolve a criação de ambientes propícios para a prática de atividades físicas, a facilitação de oportunidades de aprendizado contínuo, a promoção de interações sociais significativas e o fornecimento de suporte emocional adequado (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o estudo foi possível concluir que o processo de luto na terceira idade é um tema de grande relevância e complexidade. Os idosos enfrentam uma série de perdas ao longo de suas vidas, incluindo a morte de entes queridos, aposentadoria e a perda de autonomia física, e essas perdas têm um impacto significativo em sua qualidade de vida. O luto na terceira idade apresenta características distintas, como o acúmulo de perdas ao longo da vida e o fenômeno do luto antecipatório. Além disso, o impacto do luto não se limita ao aspecto

emocional, afetando também a saúde física, a rede de apoio social e a sensação de propósito e significado na vida dos idosos.

Contudo, é fundamental que as políticas de saúde considerem a importância do envelhecimento ativo e saudável, abordando não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, social e emocional dos idosos. A TCC surge como uma abordagem eficaz para auxiliar os idosos a enfrentar o luto de maneira saudável e adaptativa, promovendo a melhoria de sua qualidade de vida. Portanto, a compreensão do processo de luto na terceira idade e sua influência na qualidade de vida é crucial para promover o envelhecimento saudável e satisfatório. Esse conhecimento pode ser aplicado na formulação de políticas de saúde, na prática clínica e nas intervenções destinadas a melhorar o bem-estar dos idosos que enfrentam o luto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, Luíza H. de Castro Victal; BREDEMEIER, Juliana. Prevenção do Suicídio em Pessoas Idosas: um Estudo de Revisão Narrativa. **Atualizações em Suicidologia: Narrativas, Pesquisas e Experiências**, p. 156, 2021. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/10/Atualizacoes-em-Suicidologia-Narrativas-Pesquisas-e-Experiencias.pdf#page=156>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BARROCA, Amanda Maciel do Nascimento; LIMA, Nayara Gomes de Melo; SALES, Roberto Lopes. Luto antecipatório à luz da Gestalt-Terapia. **Revista Psicologia & Saberes**, v. 8, n. 12, p. 88-101, 2019. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/1061>. Acesso em: 13 nov. 2023.

VAZ, Carolina Maria Mendes. A qualidade de vida das pessoas idosas e as novas tecnologias. Tese de Doutorado, **Veritati** - Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/38557>. Acesso em: 06 out. 2023.

MORAIS, Jorge Luís Maia et al. Lágrimas de solidão: similitudes reacionais no luto por perdas e abandono na velhice. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 3, p. 467-491, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/49521>. Acesso em: 13 nov. 2023.

NASCIMENTO, Diego Cesar do et al. Luto: uma perspectiva da terapia analítico comportamental. **Psicologia Argumento**, v. 23, n. 83, p. 446-458, 2015. Disponível em: https://www.academia.edu/download/55956778/luto_analise_do_comportamento.pdf. Acesso em: 06 out. 2023.

SILVA, José Antônio Cordero da; SOUZA, Luis Eduardo Almeida de; GANASSOLI, Caroline. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v.



15, n. 3, p. 146-149, 2017. Disponível em: <http://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/283>. Acesso em: 06 out. 2023.

COELHO, Maria Emidia de Melo; FERREIRA, Amauri Carlos. Cuidados paliativos: narrativas do sofrimento na escuta do outro. **Revista Bioética**, v. 23, p. 340-348, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422015232073>. Acesso em: 06 out. 2023.

DELALIBERA, Mayra et al. Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2731-2747, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2015.v20n9/2731-2747/>. Acesso em: 06 out. 2023.

DIAS, Cristiana Isabel Freitas. Estudo da Influência da Satisfação Com o Casamento na Qualidade de Vida e no Processo de Luto em Viúvos. Tese de Doutorado. **Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro** (Portugal). 2016. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/d302525cc52e11679c91280b0afb53e8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 09 out. 2023.

OLIVEIRA, Danielle Provazi Cunha; HENRIQUES, Patricia Jácome; SANTOS, Alvaro da Silva. Revisão integrativa acerca do luto do idoso. **Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer**, v. 7, n. 13, p. 156-180, 2022. Disponível em: <http://seer.unirio.br/revistam/article/view/10279>. Acesso em: 09 out. 2023.

PERALTA, Francine Ribas et al. A compreensão do luto antecipatório em idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 691-713, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/49916>. Acesso em: 09 out. 2023.

PIMENTA, Sofia; CAPELAS, Manuel Luís Vila. A abordagem do luto em cuidados paliativos. **Cadernos de Saúde**, v. 11, n. 1, p. 5-18, 2019. Disponível em: <https://journals.ucp.pt/index.php/cadernosdesaude/article/view/7247>. Acesso em: 13 nov. 2023.

PRIZANTELI, Cristiane Corsini. Coração Partido: o luto pela perda do cônjuge. **Pontifícia Universidade Católica de São Paulo**, São Paulo. 2008. Disponível em: <https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/15712/1/Cristiane%20Corsini%20Prizanteli.pdf>. Acesso: 22 out. 2023.

COSTA, Débora Vargas Ferreira. NASCIMENTO, Rejane Prevot. “Sai Velho, Deixa o Novo Entrar”: O Luto do Aposentar, Envelhecer, da Finitude e da Sexualidade. **Rev. FSA**, Teresina, v. 18, n. 7, art. 14, p. 217-238, jul. 2021. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/2314/491492857>. Acesso em: 22 out. 2023.

COSTA, Débora Vargas Ferreira. NASCIMENTO, Rejane Prevot. MOURA, Renan Gomes de. Os sentidos do aposentar-se na visão de sujeitos aposentados. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, 2023, vol. 26, e-186145. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/download/186145/196346/636554#:~:text=A1%C3%>



A9m%20disso%2C%20%E2%80%9Cem%20uma%20sociedade,3892). Acesso em: 22 out. 2023.

BRASIL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 23 out. 2023.

DUCA, Giovâni Firpo Del. SILVA, Marcelo Cozzensa da. HALLAL, Pedro Curi Hallal. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos. **Rev Saúde Pública** 2009;43(5):796-805. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/K5Kdxz7HnKLmhCftrB9xNtd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 23 out. 2023.

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 23 out. 2023.

FERNANDES, Andreia Cristina Oliveira. A solidão nos idosos. **Repositório Comum, Communities and Collections**, 2012. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/3596>. Acesso em: 13 nov. 2023.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. **Rev. Interinst. Psicol.**, Juiz de fora , v. 8, n. spe, p. 269-283, dez. 2015 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 out. 2023.

BARRETO, Cássio Carlos Pereira. MACHADO, Ana Karina da Cruz. CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA GERONTOFOBIA. **VII CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO**, 2020. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD7_SA100_ID1269_09072020015511.pdf Acesso em: 24 out. 2023.

ZWIELEWSKI, Grazielle; SANTANA, Vânia. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 12, n. 1, p. 27-34, jun. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 out. 2023.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista katálysis**, v. 10, p. 37-45, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/>. Acesso em: 24 out. 2023.

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 35-43,



2024
2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100007&script=sci_arttext. Acesso em: 24 out. 2023.

MARTINS, Rodrigo Ruis. **A Terapia Cognitivo-Comportamental com o idoso: uma análise de distorções cognitivas**. Editora Dialética, 2023.

MANZINI, Carlene Souza Silva et al. Fatores associados à resiliência de cuidador familiar de pessoa com demência: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 703-714, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/cF8kHMBLPR9FVxVG9zPPgxc/?lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Letícia Caroline Andrade. As implicações da aposentadoria na construção da identidade do idoso. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 4, n. 8, p. 145-163, 2019. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18687>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Laurielly Nunes da; SOUZA, Silmara Cristina da Silva; DA SILVA REIS, Ernane Júnior da Silva. A PERCEPÇÃO DO IDOSO FRENTE AO ENVELHECIMENTO E À MORTE: uma revisão narrativa da bibliografia. **Scientia Generalis**, v. 4, n. 2, p. 291-299, 2023. Disponível em: <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/522>. Acesso em: 13 nov. 2023.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 1929-1936, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n6/1929-1936/pt/>. Acesso em: 13 nov. 2023.