PSICOTERAPIA *ONLINE* PARA PESSOAS IDOSAS: IMPACTOS, LIMITAÇÕES E POTENCIALIDADES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

ONLINE PSYCHOTHERAPY FOR THE ELDERLY: IMPACTS, LIMITATIONS, AND POTENTIAL IN PROMOTING MENTAL HEALTH

[1] Carlos Henrique Rodrigues Castro

[2] Jackson Santos dos Reis

[3] Janaína Almeida Silva

[4] Regiane Rither Damascena

[5] Samara Alves Avanzi

RESUMO

A psicoterapia online tem se tornado uma alternativa viável para o cuidado com a saúde mental, especialmente entre populações com mobilidade reduzida ou em situação de isolamento social, como os idosos. Este artigo tem como objetivo analisar os efeitos da

[1] Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Geriatria e Gerontologia pelo Centro Geriátrico Julia Magalhães das Obras Sociais da Irmã Dulce. Especialista em Gastroenterologia pela Faculdade de Redentor. Especialista em Endoscopia Digestiva Alta pela Faculdade IPEMEDE de Ciências Médicas (IPEMED). Graduado em Medicina pelo Instituto de Ensino Superior (IMES). *E-mail*: geniomedico@yahoo.com.br

[2] Mestre em Psicogerontologia (EDUCATIE), Gerontologia (UNEATLANTICO) e Gerontologia Social (UNINI), com especializações em Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica (UNYLEYA), Saúde Coletiva (FVC), Pedagogia Social (UCAM), Tutoria em Educação a Distância (UCAM), Educação, Pobreza e Desigualdade Social (UFBA), além de Pósgraduação em andamento em Geriatria e Gerontologia (UNIANCHIETA) e Atendimento Clínico à Diversidade Sexual e de Gênero (IPPERG/FAUSP). Graduado em Serviço Social (UNIFACS), Pedagogia (UNYLEYA), História (FACIBA) e Tecnólogo em Gerontologia Cuidado ao Idoso (UNINTER), atualmente cursa Psicologia (CAIRU). Atua com foco nas áreas de Gerontologia, Serviço Social, Cuidados Paliativos, Política Social, Gestão Social, Saúde LGBTQIAPN+ e Educação a Distância. *E-mail*: prof.jacksonreis@unyleya.edu.br

[3] Graduada em Medicina pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Realizou estágio em Geriatria e Gerontologia (Centro Geriátrico Julia Magalhães das Obras Sociais da Irmã Dulce). *E-mail* - janainameduefs@yahoo.com.br

[4] Mestre em Gestão Integrada do Território pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Especialista em Psicologia Analítica Junguiana: Perspectiva Multidisciplinar pela FACUMINAS. Especialista em Psicogerontologia pela FACUMINAS. Especialista em Psicopatologia pela FACUMINAS. Especialista em Criminologia pela Faculdade Unyleya. Especialista em Análise Experimental do Comportamento pelo Centro Universitário União das Américas Descomplica. Especialista em Neuropsicanálise pela FACUMINAS. Especialista em Neurociências e Saúde e Bem Estar pelo Instituto Pedagógico de Minas Gerais. Especialista em Neuropsicologia pelo Centro Universitário União das Américas Descomplica. Especialista em Psicopedagogia Clínica pelo Centro Universitário União das Américas Descomplica. Graduada em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). E-mail: drither@gmail.com

[5] Mestre em Gestão Integrada do Território – GIT pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Especialista em Psicopedagogia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduada em Pedagogia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduada em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). *E-mail*: samaraavanzi@gmail.com

psicoterapia online na saúde mental de pessoas idosas, identificando benefícios, dificuldades de acesso e estratégias de adaptação para esse público. A pesquisa, de natureza qualitativa, baseou-se em revisão de literatura dos últimos cinco anos, nas bases Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico. Os resultados apontam que a psicoterapia online pode promover bem-estar emocional, reduzir sintomas depressivos e ansiosos e ampliar o acesso ao cuidado psicológico. No entanto, limitações como barreiras tecnológicas, resistência inicial e dificuldades cognitivas podem afetar a eficácia do atendimento remoto. Estratégias de acolhimento, adaptação do setting terapêutico e inclusão digital são fundamentais para o êxito da modalidade junto à população idosa.

Palavras-chave: Psicoterapia online. Saúde mental. Idoso. Acesso à saúde. Inclusão digital.

ABSTRACT

Online psychotherapy has become a viable alternative for mental health care, especially among populations with reduced mobility or in situations of social isolation, such as the elderly. This article aims to analyze the effects of online psychotherapy on the mental health of older adults, identifying benefits, access difficulties, and adaptation strategies for this population. This qualitative research was based on a literature review from the last five years, using the Scielo, PubMed, Lilacs, and Google Scholar databases. The results show that online psychotherapy can promote emotional well-being, reduce depressive and anxious symptoms, and expand access to psychological care. However, limitations such as technological barriers, initial resistance, and cognitive difficulties may affect the effectiveness of remote therapy. Welcoming strategies, adapting the therapeutic setting, and digital inclusion are essential for the success of this modality among the elderly population.

Keywords: Online psychotherapy. Mental health. Elderly. Health access. Digital inclusion.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa um dos grandes desafios do século XXI. Segundo o IBGE (2023), estima-se que, até 2040, cerca de 25% da população brasileira será composta por pessoas com 60 anos ou mais. Nesse cenário, a saúde mental dos idosos ganha relevância, uma vez que muitos enfrentam perdas, isolamento social, doenças crônicas e mudanças cognitivas que afetam significativamente sua qualidade de vida.

A psicoterapia tem se mostrado uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar psíquico, mas o acesso a essa modalidade nem sempre é fácil para idosos,

especialmente os que vivem em regiões afastadas ou têm dificuldades de mobilidade. A pandemia de COVID-19 acelerou a consolidação da psicoterapia online, trazendo novas possibilidades e exigindo adaptações por parte dos profissionais e dos pacientes (Silva & Barreto, 2021).

Este artigo busca analisar os impactos da psicoterapia online na saúde mental de pessoas idosas, bem como suas limitações e potencialidades, a partir de uma perspectiva ética, tecnológica e assistencial.

2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, baseada em revisão de literatura. Foram consultadas as bases de dados Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico, entre fevereiro e abril de 2025. Os descritores utilizados foram: “psicoterapia online”, “idosos”, “saúde mental”, “inclusão digital” e “cuidados psicológicos”. Os critérios de inclusão abarcaram publicações dos últimos cinco anos (2019-2024), em português, inglês ou espanhol, com foco no contexto brasileiro ou em países com características semelhantes. Foram excluídos estudos de opinião, duplicados ou que não abordavam diretamente a temática proposta.

Foram selecionados 20 artigos, que passaram por análise de conteúdo temática, a fim de identificar categorias como: benefícios percebidos, barreiras de acesso e estratégias adaptativas.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Diversos estudos apontam que a psicoterapia online pode melhorar significativamente os quadros de depressão, ansiedade e sofrimento emocional em idosos (Souza & Oliveira, 2022). O atendimento remoto promove maior acesso a profissionais qualificados, mesmo em localidades onde há escassez de serviços psicológicos, e permite maior conforto ao ser realizado no ambiente doméstico.

Além disso, há indícios de que o atendimento online favorece a autonomia do idoso e sua capacidade de expressão emocional, sobretudo quando há familiaridade com o uso da tecnologia (Ferreira et al., 2023). O vínculo terapêutico, embora diferente do

presencial, pode ser igualmente significativo quando há empatia, escuta ativa e ética profissional.

Apesar dos avanços, muitos idosos enfrentam desafios no uso da psicoterapia online. Entre os principais obstáculos estão a exclusão digital, o desconhecimento sobre recursos tecnológicos, limitações sensoriais e cognitivas, e a ausência de suporte familiar (Rodrigues et al., 2022). Problemas como conexão instável, falta de equipamentos adequados e receio quanto à privacidade também são relatados.

Adicionalmente, questões culturais e geracionais podem influenciar a aceitação da terapia virtual. Muitos idosos ainda valorizam o contato presencial e podem demonstrar resistência ao novo formato, exigindo uma abordagem acolhedora e explicativa por parte dos profissionais (Lima & Santos, 2021).

Para que a psicoterapia online seja eficaz com pessoas idosas, é necessário adaptar o setting terapêutico virtual. Isso inclui linguagem clara, uso de plataformas simples, sessões mais curtas, pausas estratégicas e apoio técnico quando necessário (Menezes & Prado, 2020). A presença de familiares ou cuidadores pode auxiliar no acesso inicial, desde que preserve a autonomia do paciente.

Capacitar psicólogos e equipes multidisciplinares para lidar com as demandas específicas da terceira idade no ambiente digital é outro ponto central. O Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2022) reconhece a importância de protocolos específicos e do respeito às normas éticas no atendimento remoto, especialmente com públicos vulneráveis.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicoterapia online representa uma alternativa viável e promissora no cuidado com a saúde mental de pessoas idosas. Ao permitir o acesso remoto, ampliar o alcance dos serviços psicológicos e oferecer conforto ao paciente, essa modalidade se destaca por seu potencial transformador. Entretanto, ainda há desafios significativos a serem superados, sobretudo em relação à exclusão digital, à resistência cultural e à necessidade de capacitação dos profissionais.

A construção de políticas públicas voltadas para a inclusão digital da população idosa, aliada a estratégias interdisciplinares de acolhimento, pode fortalecer essa prática

e promover uma saúde mental mais acessível, integral e equitativa. A psicoterapia online, quando bem aplicada, torna-se um instrumento potente de cuidado, escuta e transformação subjetiva para os idosos.

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 11/2018 – Atendimento psicológico por meios de tecnologia da informação e da comunicação**. Brasília: CFP, 2022.

FERREIRA, A. M.; COSTA, T. C.; LIMA, R. G. **Psicoterapia online e envelhecimento**: percepções de idosos usuários de tecnologias. Revista Psicologia e Saúde, v. 15, n. 3, p. 250-264, 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da população brasileira**. 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br. Acesso em: 21 maio 2025.

LIMA, P. S.; SANTOS, D. F. **Desafios da adesão dos idosos à psicoterapia online**: uma análise sociocultural. Revista Interdisciplinar de Psicologia, v. 12, n. 1, p. 33-48, 2021.

MENEZES, M. J.; PRADO, V. L. **Adaptação do setting terapêutico online para pessoas idosas**: contribuições práticas. Psicologia Clínica e Saúde, v. 8, n. 2, p. 77-89, 2020.

RODRIGUES, C. F.; AMARAL, M. S.; TEIXEIRA, B. S. **Acesso e dificuldades tecnológicas de idosos na psicoterapia remota**. Revista Brasileira de Psicologia da Saúde, v. 14, n. 1, p. 98-109, 2022.

SILVA, E. M.; BARRETO, L. R. **Psicoterapia online no Brasil durante a pandemia**: reflexões sobre prática e ética. Revista de Psicologia Contemporânea, v. 18, n. 2, p. 141-157, 2021.

SOUZA, T. M.; OLIVEIRA, M. A. **A eficácia da psicoterapia online para idosos em contexto pandêmico**. Revista de Psicologia e Envelhecimento, v. 10, n. 1, p. 59-71, 2022.