

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS¹

NASCIMENTO, Julianderson Barbosa da Costa²

SOBRAL, Osvaldo José³

RESUMO

A atenção à saúde mental das pessoas idosas é prioritária. Os problemas enfrentados por este grupo populacional tem aumentado cada vez mais, sendo de extrema importância investir na prevenção do adoecimento psíquico. O presente trabalho apresentado em forma de artigo científico de revisão, tem como tema "saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas". A presente pesquisa identificou várias teorias que partiram da seguinte problematização. Quais fatores influenciam a saúde mental e consequentemente a qualidade de vida dos idosos? Partindo desse pressuposto, a pesquisa bibliográfica tem como objetivo compreender a relação entre saúde mental, qualidade de vida e bem estar de pessoas na idade adulta avançada.

Palavras-chave: Saúde mental; Qualidade de vida; Pessoas idosas.

ABSTRACT

Attention to the mental health of the elderly is a priority. The problems faced by this population group have increased more and more, and it is extremely important to invest in the prevention of psychic illness. The present work presented in the form of a scientific review article, has as its theme "mental health and quality of life of elderly people". The present research identified several theories that departed from the following problematization. What factors influence mental health and consequently the quality of life of the elderly? Based on this assumption, the bibliographical research aims to understand the relationship between mental health, quality of life and well-being of people in advanced adulthood.

Keywords: Mental health; Quality of life; Old people.

1 INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado no formato de artigo científico de revisão, tem como tema "saúde mental e qualidade de vida de

¹ Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Psicologia, do Centro de Educação Superior Mais – FacMais – Unidade Acadêmica de Inhumas, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, no primeiro semestre de 2023.

² Discente do 10.º Período do Curso de Psicologia, da FacMais - Unidade Acadêmica de Inhumas. E-mail: juliandersonnascimento@aluno.facmais.edu.br

³ Professor-orientador, docente do Curso de Psicologia. Psicólogo. Especialista em Gestalt-Terapia e Docência Universitária. Mestre em Educação. E-mail: osvaldojose@facmais.edu.br

peças idosas”. Sendo assim, a presente pesquisa identificou várias teorias a fim de responder ao problema da pesquisa, que partiu da seguinte problematização: Quais os fatores que influenciam a saúde mental e consequentemente a qualidade de vida dos idosos na sociedade?

Diante desse questionamento, compreende-se que o contexto que trata da saúde mental e o bem-estar dos idosos, envolve vários fatores que podem influenciar na saúde global desses indivíduos e, com isso, interferir na qualidade de vida destes, influenciando desde os relacionamentos até o trabalho, para aquele que ainda trabalha, além da vida doméstica, lazer e todos os segmentos existenciais. Com isso, foi possível levantar a hipótese de que a saúde mental das pessoas, na idade adulta avançada, pode interferir na qualidade de vida desse público, que para ser mantida, são necessárias possibilidades de inserção de mecanismo de intervenção nessa etapa da vida humana.

Partindo desse pressuposto, a pesquisa bibliográfica teve como objetivo geral compreender a relação entre saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. E, também, definiu os seguintes objetivos específicos: 1) identificar os fatores que interferem na saúde mental e na qualidade de vida dos idosos; 2) analisar os desafios enfrentados pelos idosos na sociedade; 3) levantar dados de como anda a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos no Brasil.

Vale ressaltar que o interesse pela temática desta pesquisa foi sendo ampliado durante todo o curso, até o início do nono período de graduação, dando atenção aos processos ligados à saúde mental e à qualidade de vida de pessoas idosas.

2 DESENVOLVIMENTO

Quando no âmbito acadêmico-científico se discute a respeito de saúde mental e qualidade de vida na idade adulta avançada, no que tange o envelhecimento humano, é importante compreender que a saúde global, vivenciada por pessoas idosas, é experienciada como um processo de declínio, o qual apresenta alterações orgânicas, bioquímicas, psicológicas e comportamentais que ocorrem uniformemente na estrutura corpórea no decorrer da vida (ARGIMON, 2006).

Nesse último estágio do ciclo vital humano - quando há um processo de senilidade - a confusão mental resulta em alguns sinais como a perda de memória, de concentração e, ainda, pode causar sintomas de irritabilidade e agressividade perdendo, assim, a capacidade de manter uma rotina e participação ativa no ambiente familiar. Tais condições podem conduzir à baixa qualidade de vida e saúde mental (BORIM; BARROS; BOTEGA, 2013).

É notório que a saúde mental e a qualidade de vida são sem dúvida de grande relevância para o ser humano, e que os idosos quando chegam nessa fase da vida tende a sofrer algumas limitações, como cita Ely e Dorneles (2006), que devido às limitações funcionais e sensoriais, os idosos podem ter dificuldades no uso de espaços e de equipamentos, bem como também existem aqueles mais ativos que desejam realizar atividades de lazer em espaços urbanos, que, via de regra, não foram planejados considerando as necessidades dos idosos. Outrossim, o tema pesquisado tem o intuito de fazer uma investigação do aumento da expectativa de vida dos idosos, e com isso fazer uma avaliação da saúde mental desses indivíduos por meio de dados coletados em pesquisas publicadas que retratam a realidade da

saúde mental e a qualidade de vida de pessoas idosas.

Vale ressaltar, ainda, que pesquisar acerca da saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas encontra justificativa na necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o tema e, isso se torna relevante, porque levará também a um conhecimento do estado mental dos idosos no Brasil. Com isso, ampliar esse conhecimento sobre a qualidade de vida de idosos e seu funcionamento psicossocial é de fundamental importância para a carreira acadêmica e profissional do psicólogo, que poderá se deparar com a situação em pauta neste trabalho.

Por fim, de acordo com Papalia, Olds e Feldman (2006), a qualidade de vida do idoso vem aumentando no decorrer do tempo, estando atrelados a vários fatores, como avanço da medicina, estilos de vida mais saudáveis, crescimento econômico, maior controle sobre as doenças infecciosas, programas de integração e socialização, saúde e atividades físicas propostas para os mesmos com isso, é possível levantar a hipótese a partir de busca de dados teóricos de que a saúde mental das pessoas da terceira idade pode interferir na qualidade de vida desse público, o que há possibilidades de inserção de mecanismo de intervenção sobre essa temática. Além dessas questões mais objetivas, para que se tenha qualidade de vida, se faz necessário o reconhecimento do idoso, e participação em atividades de lazer, sociais e culturais, além da integração social, que possibilitem as trocas afetivas (MELO; FERREIRA; TEIXEIRA, 2014).

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada para o desenvolvimento do estudo foi uma abordagem qualitativa, definida como pesquisa bibliográfica exploratória e descritiva. Assim, para uma melhor compreensão da temática investigada, foi necessário o levantamento de artigos científicos extraídos de sites como Google Acadêmico, Scielo, além de leituras em livros já publicados sobre o tema da saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas.

Tal escolha metodológica se justifica em função de que, segundo Amaral (2007), a pesquisa bibliográfica é uma etapa fundamental em todo trabalho científico que influenciará todas as etapas de uma pesquisa, na medida em que der o embasamento teórico em que se baseará o trabalho. Para tanto, a pesquisa foi caracterizada como exploratória, que, de acordo com Gil (2019), tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado.

Ainda, segundo Gil (2017), as pesquisas exploratórias mais comuns são os levantamentos bibliográficos, porém, em algum momento, a maioria das pesquisas científicas passam por uma etapa exploratória, visto que o pesquisador busca familiarizar-se com o fenômeno que pretende estudar. E, também, ressalta que a pesquisa descritiva visa descrever características de uma população, amostra, contexto ou fenômeno são pesquisas que buscam levantar a opinião, atitudes e crenças de uma população e ainda tem uma relação com a pesquisa qualitativa (GIL, 2017).

Portanto, o procedimento metodológico desenvolvido na produção deste artigo científico de revisão foi o levantamento bibliográfico e a revisão literária, que

utilizou a pesquisa bibliográfica e eletrônica por intermédio da investigação de obras dos seguintes autores: Dalgarrondo (2008); Ely e Dornelles (2006); Papalia, Olds e Feldman (2006); entre outros.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É notório que a saúde mental e a qualidade de vida são sem dúvida de grande relevância para o ser humano, e que os idosos quando chegam nessa fase da vida tendem a sofrer algumas limitações. Importante destacar, também, que ambas são de suma importância para o ser humano. De tal forma, para Saraceno (1999), a saúde mental é um conjunto articulado e integrado de ações que promovam, previnam e tratem, buscando o melhoramento, manutenção ou restauração desta.

Nessa perspectiva, visando a autonomia e independência dos usuários na reinserção social, “é necessário” articular e desfragmentar os diversos níveis dos serviços públicos das Redes de Atenção à Saúde (RAS) e da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), de extrema importância para o cuidado integral prestado aos pacientes com transtornos mentais, a fim de alcançar os objetivos supracitados, sabendo que Transtornos Mentais e de Comportamento (TMC) caracterizam-se por uma série de distúrbios e alterações comportamentais e psicológicas, associadas ao comprometimento neurofuncional (VASCONCELOS et al., 2003; DALGARRONDO, 2008).

Já de acordo com Silva e Lana (2021), a saúde mental está relacionada a um estilo de vida com qualidade, o que ultrapassa o “apenas” não ter um transtorno mental. Um estudo realizado pela revista Psicologia, Saúde e Doença faz uma comparação da Qualidade de Vida (QdV) das pessoas idosas com e sem transtorno mental.

Igualmente, é de extrema importância ter uma vida saudável e equilibrada, pois tendo uma qualidade de vida considerada boa, aos olhos sócio-econômicos, sem dúvida terá uma saúde física e mental equilibrada sem muito risco de sofrer as consequências da vida idosa, ou seja, dos problemas que podem gerar ao chegar na terceira idade.

Para Neri et al. (2013) gozar de um envelhecimento bem-sucedido inclui mínimos déficits cognitivos e físicos. Os autores explanam, que condições positivas como essas podem ser promovidas por nutrição adequada, autocuidado em saúde, por suporte social e por senso de auto eficácia, o que dependerá de um construto de experiências adquiridas ao longo da vida, para se obter um bem-estar na velhice é necessário um bom desempenho cognitivo.

No entanto, segundo Rocha et al. (2011), a atividade física favorece ao envelhecimento ativo, sendo um elemento fundamental para manter estável a execução da cognição, sendo que, ocorrem longas modificações no decorrer do processo de transição da idade. O autor ainda ressalta que a atividade física alude a qualquer atividade ou exercício que favoreça ao gasto de energia e coloque em movimento uma grande quantidade de sensações a nível corporal, psíquico e emocional, evidenciando os efeitos satisfatórios nesse ciclo da vida.

Logo, quando se fala de saúde mental e qualidade de pessoas idosas, e isso vai ganhando relevância na atualidade e gerando uma preocupação para o campo da saúde, da psicologia e para as políticas públicas, porque de acordo com o

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE-2019), o número de idosos no Brasil chegou a 32,9 milhões, o que vem causando um aumento nas demandas sociais e econômicas.

Ainda de acordo com pesquisas realizadas nesse contexto ressalta que este movimento implica inclusive na mudança no perfil de adoecimento e traz repercussões para atenção à saúde e para políticas públicas, que enfatizam a promoção da saúde, a manutenção da autonomia e a valorização das redes de suporte social para esta população. Diante desse contexto percebe-se que esse tema venha ganhando relevância na atualidade, pois é notório que muitos problemas físicos e emocionais vem atingindo esse público.

Kerber, Cornicelli e Mendes (2017) relatam que a Organização Mundial da Saúde (OMS) entende que a saúde mental como sendo um estado de bem-estar no qual as pessoas acreditam em suas potencialidades e capacidades de lidar com as dificuldades do dia a dia, de modo que possam trabalhar de forma positiva e contribuindo para o crescimento da sua comunidade.

No âmbito da relação entre “saúde e envelhecimento”, o índice de pessoas com mais de sessenta anos no Brasil deverá crescer muito mais rápido do que a média internacional. Além disso, enquanto a quantidade de idosos duplicará no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará no Brasil.

Portanto, essas pesquisas sinalizam que é preciso que se avance em políticas públicas e no incentivo ao desenvolvimento científico que com o intuito de trazer para essas pessoas o cuidado do seu psíquico melhorando a sua saúde mental e a qualidade de vida, é importante destacar ainda que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde não é meramente a ausência da doença, mas um conjunto de fatores que englobam o bem bem-estar, garantindo a cidadania. Isso acontece, sem dúvida, para garantir o que fora estabelecido pela lei 8080/1990 (Lei orgânica da saúde) que objetiva prestar cuidados holísticos de acordo à singularidade de cada indivíduo.

Diante desse contexto, e da importância do papel do profissional especializado, voltado aos cuidados da saúde mental dos idosos e sua qualidade de vida, o Ministério da Saúde (MS, 2020) alerta que a importância desses profissionais na vida dos idosos ganha mais relevo, principalmente, em função da pandemia, que resultou em um distanciamento social no mundo inteiro. Devido a isso, se espera um aumento de pessoas com sinais e sintomas de transtornos mentais.

Sendo assim, é possível afirmar que a Psicologia é uma área que pode oferecer um grande apoio à política de promoção da saúde mental das pessoas idosas, a partir da sua práxis frente ao diagnóstico, tratamento e manutenção de declínios físicos, emocionais e cognitivos, com estratégias preventivas de quadros patológicos já instalados como suicídio, depressão, isolamento social, perda da independência, estresse, sobrecarga e desestruturação familiar (RIBEIRO, 2015).

Isso nos remete a pensar que para ser ter um envelhecimento equilibrado é necessário que se fortaleça os laços entre idosos, família e sociedade, ambas precisam caminhar juntos porque sabemos que o ato de envelhecer é um processo universal e singular e que requer um reconhecimento por parte da família e da sociedade os direitos, a segurança, o bem estar e a saúde desse público. O Art. 3º do Estatuto do Idoso diz que:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à

saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2013).

É importante lembrar que diante de um leque de intervenções que podem ser feitas para a prevenção, por promoção da saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas, destaca-se as amplas atuações da psicologia; determinantes sociais como rede de apoio, comunidade, organizações e políticas públicas; a prática de atividade física e o uso de tecnologias (desmistificando a dificuldade ou

não adesão dos idosos a essa prática), estas intervenções têm gerado um resultado positivo em relação a redução dos sintomas de depressão, ansiedade, aumento da satisfação com a vida, da qualidade de vida e fortalecimento positivo da saúde mental (LEANDRO-FRANÇA; MURTA, 2014).

Vale destacar, também, que no que se refere à saúde mental e à qualidade de vida dos idosos é um problema de saúde pública, e Quintana et al. (2014), contribui dizendo que, a fragilidade presente nas pessoas idosas é um problema de saúde pública, e suas particularidades ainda precisam de maiores investigações, evidenciando a importância de cuidados evidentes em saúde, principalmente em países em desenvolvimento, onde boa parte da população é de baixa renda e não possui condições socioeconômicas para administrar cuidados no próprio domicílio.

Mesmo em meio a tantas pessoas que chegam na terceira idade e apresentam algum problema de saúde mental, gerando assim uma má qualidade de vida, a Organização das Nações Unidas (ONU, 2014), traz que no Brasil apresenta expectativa de vida ultrapassa os 75 anos, podendo ser encontradas pessoas com idade superior a esta expectativa que vivem na sociedade, trabalhando, produzindo e consumindo.

Para Silva, Viana e Lima (2020), envelhecer é processo comum à natureza humana, decorrendo mudanças ocorrem de maneira dinâmica nos âmbitos biológico, psicológico, social e cultural, em função do tempo. No entanto, esse processo implica em algumas transformações, como os agravos de saúde mental, os quais representam um grande problema de saúde pública mundial à medida que aumentam a quantidade de hospitalizações e a taxa de mortalidade. É importante salientar que além de boa saúde mental que as pessoas idosas precisam ter quando chegam nessa fase da vida tende ainda que enfrentar alguns desafios postos no seu dia a dia como por exemplo: a dificuldade de equilibrar em determinados ambientes, como pisos lisos, escadas dentre outros, isso pode ocasionar quedas e fraturas, no entanto isso podem gerar um impacto negativo para a sua qualidade de vida.

Quando se trata de saúde mental dos idosos é importante trazermos a baila algumas pesquisas que mostram o que mais afeta a saúde mental desse público, portanto de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), de 2019, o transtorno mental mais frequente na terceira idade é a depressão. Inclusive, os idosos lideram o ranking dos quadros depressivos entre os brasileiros.

E de acordo com dados do MS, de 2018, há alta taxa de suicídio entre idosos com mais de setenta anos. Nessa faixa etária, foi registrada a taxa média de 8,9 mortes a cada cem mil idosos. Para fins comparativos, a taxa média nacional é de 5,5 por 100 mil.

Entre 2011 e 2018 foram registradas 293.203 lesões autoprovocadas no país. Delas 11.438 (3,9%) envolviam indivíduos com mais de sessenta anos. Nesse grupo, as lesões notificadas apresentaram as taxas de 3,8% das notificações em 2011 e

3,3% em 2018⁴.

Diante desse cenário Sousa (2017) faz um alerta em relação a pessoa que sofre de depressão dizendo que o tratamento antidepressivo deve ser entendido de uma forma globalizada levando em consideração o ser humano como um todo, incluindo dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Portanto, a terapia deve abranger todos esses pontos e utilizar a psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica.

Os estudos destacam que de todos os distúrbios adquiridos na velhice, a depressão é o que exige maior atenção, pois prejudica toda estrutura emocional, afetiva e cognitiva do indivíduo, interferindo nos sentimentos, na autoestima, autoimagem, na aceitação das próprias limitações, bem-estar físico e psicológicos (GAZELLE et al., 2003).

O envelhecimento bem-sucedido depende do equilíbrio entre perdas e ganhos próprios na terceira idade, e diante disso, há maior necessidade de desenvolver habilidades adaptativas, competências e resiliência frente às limitações presentes no curso do envelhecer. À medida que o idoso desenvolve mecanismos para lidar com perdas associadas a este processo, o indivíduo é capaz de compreender os benefícios e restrições comuns nessa fase da vida (RESENDE, 2006).

Alves e Magalhães (2020) dizem que os idosos estão entre os grupos vulneráveis ao desenvolvimento de alterações na condição de saúde mental, com destaque para àqueles que já apresentem algum comprometimento cognitivo, uma vez que, perdas cognitivas, afetivas e o distanciamento podem ser fatores de risco para o desencadeamento de distúrbios mentais e para produção de impacto direto na qualidade de vida.

De acordo com Velloso (2015), considera-se a definição determinada pela OMS, o envelhecimento ativo é o “processo de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem”

O novo paradigma, surge como sendo o mais consensual no sentido em que aborda a qualidade de vida e a saúde das pessoas mais velhas, que aperfeiçoa a autonomia física, psicológica e social, na medida em que os idosos estejam integrados em sociedades seguras e que assumam uma cidadania plena (RIBEIRO; PAUL, 2018).

No que diz respeito ao conceito da Qualidade de Vida (QdV), Paúl (2005) defende que é necessário considerar os aspetos que o idoso valoriza para o seu bem-estar global, sejam eles a saúde, a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico ou a satisfação com o ambiente social e físico em que está inserido.

Em suma, e tendo em conta Vilardell (2015), muitos dos problemas da velhice podem na maioria das vezes ser evitados se, ao longo do ciclo da vida, as pessoas seguirem determinados padrões. Segundo o autor referido, quanto mais cedo ganharmos consciência de todos os fatores que condicionam o envelhecimento patológico (quando a pessoa envelhece precocemente e perde de forma muito rápida as suas capacidades), maior será a nossa qualidade de vida futura, garantindo assim um envelhecimento harmonioso.

É importante que as pessoas idosas mantenham a mente ativa e por isso é

⁴ Fonte: Agência Brasil, Revista USP - publicação, Globo / Bem viver em Minas, Exame. <https://saude.rs.gov.br/taxa-de-suicidio-entre-idosos-cresce-e-prevencao-e-o-melhor-caminho>. Acesso em: 12 Out. 2022

essencial apostar na prevenção e promover cada vez mais o envelhecimento ativo neste domínio. O ser “ativo” refere-se à participação e envolvimento contínuo na vida social, econômica, cultural, espiritual e não apenas à capacidade de ser fisicamente ativo (VELOSO, 2015).

A saúde mental não é estanque nem estática, podendo haver desequilíbrios ao longo da vida. Uma intervenção precoce, em certos casos, previne complicações futuras e, noutros, facilita a recuperação e a reinserção social nas situações mais crónicas (Direção-Geral da Saúde, 2016).

Intervir de forma a prolongar a vida com autoestima e independência é crucial nesta etapa de vida e por isso, é pertinente investir na promoção da saúde através da adoção de estilos de vida saudáveis, na prevenção da doença, mas também em todas as determinantes da morbilidade associadas ao contexto do idoso, para que assim as intervenções a adotar possam ter um efeito preventivo e terapêutico eficiente (SEQUEIRA, 2018).

Diante de todo o contexto de que é necessário intervir na saúde mental para uma melhor qualidade de vida das pessoas, Lima e Oliveira (2015) salienta, ainda, que a população idosa merece uma maior e especial atenção, não apenas pelo fato das pessoas idosas estarem vulneráveis à exclusão, em consequência das limitações associadas ao processo de envelhecimento, mas porque são detentores de um valioso “saber de experiência feito” de que a sociedade tanto carece.

Portanto, torna-se cada vez mais necessário o aporte de conteúdos nessa área, uma vez que, identificar essas variáveis, é possível auxiliar em construções teóricas, que possam cooperar na promoção do bem-estar físico, mental e social do indivíduo e proporcionar maior liberdade e autonomia na rotina diária do idoso (STIVAL et al., 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar este artigo de revisão, consideramos que a resposta à questão-problema - “Quais os fatores que influenciam a saúde mental e consequentemente a qualidade de vida dos idosos na sociedade?” -, proposta no projeto de pesquisa, foi respondida, especialmente, porque foi possível compreender a relação entre saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. E, também, os objetivos específicos foram alcançados, na medida em que foi possível identificar os fatores que interferem na saúde mental e na qualidade de vida dos idosos, bem como analisar os desafios enfrentados pelos idosos na sociedade, levantando dados acerca da saúde mental e a qualidade de vida dos idosos no Brasil.

Nesse sentido, compreendemos que a saúde mental é um fator primordial para a qualidade de vida da pessoa idosa. E, neste trabalho, foi abordada a relação entre a qualidade de vida de pessoas com a idade adulta avançada e os desafios enfrentados por elas. Os dados obtidos com esta pesquisa mostram as diversas dificuldades vivenciadas pelos idosos, destacando a depressão. Tal condição de vida os afeta, principalmente, porque esse público costuma sofrer preconceito, o etarismo, que é somado à insatisfação com as limitações decorrentes do processo espontâneo do envelhecimento.

Quanto aos fatores que são importantes na qualidade de vida, é fundamental a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e o convívio social, desde os primeiros anos de vida, pois esses hábitos e costumes influenciam,

significativamente, a saúde biopsicossocial. Portanto, é fundamental manter uma vida ativa, em todas as dimensões existenciais: física, social, cultural e espiritual.

REFERÊNCIAS

ALVES, Alex do Nascimento; MAGALHÃES, Isabella Medeiros de Oliveira. Implicações na Saúde Mental de Idosos diante do contexto pandêmico da COVID-19. **Revista Enfermagem Atual**: In Derme, v. 93, Edição Especial COVID19, 2020. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/774>. Acesso em: 25 maio 2023.

BORIM, Flavia S. A.; BARROS, Marilisa B. A.; BOTEGA, Neury J. Transtorno mental comum na população idosa: pesquisa de base populacional no município de Campinas, SP, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 29, n. 7, p. 1415-1426, jul. 2013. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csp/2013.v29n7/1415-1426/>. Acesso em: 23 maio 2022.

BRASIL. **Constituição Federal**. Vade Mecum. 16. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

_____. **Lei n.º 8.080**, de 19 de setembro de 1990: dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, DF: 19 set. 1990.

_____. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3. ed. Brasília: MS; 2013.

_____. **Programa Mentalize**. Governo do Estado, agosto de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/08/mentalize-programa-lanca-acao-voltada-ao-cuidado-da-saude-mental>. Acesso em: 13 out. 2022.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE. **Porque se Fala em Saúde Mental**. 2016. Disponível em: <https://www.dgs.pt/páginas-desistema/saude-de-a-z/programa-nacional-para-a-saude-mental>. Acesso em: 15. abr. 2022.

ELY, V. H. M. B.; DORNELES, V. G. **Acessibilidade Espacial do Idoso no Espaço Livre Urbano**. Curitiba: Abergó, 2006.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2010**. Recuperado em: 1 mar. 2019. Disponível em: www.censo2010.ibge.gov.br. Acesso em: 15 abr. de 2022.

KERBER, Vera Lúcia; CORNICELLI, Mariana Verri; MENDES, Adriana Baldo. Promoção da Motricidade e Saúde Mental dos Idosos: um estudo de revisão. **Revista Saúde e Pesquisa**. Maringá, PR, v. 10, n. 2, 357-364, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5846/3065>. Acesso em: 25 maio 2023.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318-329, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2023.

LIMA, Margarida Pedroso de; OLIVEIRA, Albertina Lima de. Intervenção em Grupo com Pessoas de Idade Avançada: a importância da relação. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. **Revista E-Psi**. Coimbra, PT, v. 5, n. 1, 2015. Disponível em: <https://artigos.revistaepsi.com/2015/Ano5-Volume1-Artigo2.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

MELO, Natália Calais Vaz de; FERREIRA, Marco Aurélio Marques; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano. Condições de Vida dos Idosos no Brasil: uma análise a partir da renda e nível de escolaridade. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**. Viçosa, MG, v. 25, n.1, p. 04-19, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3687/1959>. Acesso em: 25 maio 2023.

NERI, Anita Liberalesso et al. Metodologia e Perfil Sociodemográfico, Cognitivo e de Fragilidade de Idosos Comunitários de Sete Cidades Brasileiras: Estudo FIBRA. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 778-792, abr. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/xQ65bzxRxMRZ9FpddG344dt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2023.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**: sumário executivo. OMS, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

_____. **Previsão Sobre a População Mundial**: 2014. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/em-2050-idosos-serao-dois-bilhoesde-pessoas-ou-20-de-toda-a-populacao-mundial-diz-onu/>. Acesso em: 12 out. 2022.

_____. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**: resumo. Geneva: 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6. Acesso em: 25 set. 2022.

PAPALIA, Diane. E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth. D. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PAÚL, Constança. Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v. 15, p. 275-287, 2005. Disponível: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392>. Acesso em: 25 maio 2023.

QUINTANA, Júlia Moura et al. A Utilização da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde no cuidado aos idosos. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 1, p. 145-152, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239971002.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

RESENDE, Marineia Crosara de. **Ajustamento Psicológico, Perspectiva de**

Envelhecimento Pessoal e Satisfação com a Vida em Adultos e Idosos com Deficiência Física. Tese de doutorado em Educação - Área de concentração Psicologia, Desenvolvimento Humano e Educação. Campinas, SP: Faculdade de Educação da UNICAMP, 2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/QtPjLQLD GTwjwNXRs6Gf5js/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28 mar. 2022.

RIBEIRO, Oscar; PAÚL, Constança. **Manual de Envelhecimento Ativo.** Lisboa: Lidel - Edições Técnicas, 2018.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A Psicologia Frente aos Desafios do Envelhecimento Populacional. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 2, Edição Especial, p. 269-283, dez. 2015. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v8nspe/09.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. Atividade Física no Lazer e Transtornos Mentais Comuns entre Idosos Residentes em um Município do Nordeste do Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, n. 2, p. 80-85, fev./mai. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/Sy3QWnMdZp3GmYc3gDHNzNs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 out. 2022.

SARACENO, Benedetto. **Libertando Identidades:** da reabilitação psicossocial à cidadania possível. Belo Horizonte: Te Corá, Rio de Janeiro: Instituto Franco Basaglia, 1999. 176p.

SEQUEIRA, Carlos Alberto da Cruz. **Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental.** 2. ed. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas, 2018.

SILVA, Maria Cristina Sant'Anna da; LANA, Letice Dalla. Cuidados de Enfermagem à Espiritualidade de Pessoas Idosas Frágeis: uma reflexão segundo a teoria do cuidado humano. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 20, n. 52.515, 2021. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/ccs/v20/1677-3861-ccs-20-e52515.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

SILVA, Marcielle de Lima; VIANA, Suely Aragão Azevêdo; LIMA, Patrícia Tavares de. Impacto na Saúde Mental do Idoso Durante o Período de Isolamento Social em Virtude da Disseminação da Doença COVID-19: uma revisão literária. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, p. 1-16, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>. Acesso em: 25 maio 2023.

SOUSA, J. **Intervenção na Saúde Mental:** a animação comunitária no processo de reabilitação psicossocial em intervenção em contextos socioculturais e educativos. Lisboa: Coisas de Ler, 2017.

STIVAL, Marina Morato et al. Fatores Associados à Qualidade de Vida do Idoso que Frequenta uma Unidade de Saúde do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 395-405, mar./fev. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/H4HMLBbpQpr869n8WRVRg6y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2022.

VASCONCELOS, E. M. et al. **Manual de Ajuda e Suporte Mútuos em Saúde Mental**: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental. Rio de Janeiro: Escola do serviço Social da UFRJ; Brasília: Ministério da Saúde, 2003, 258p.

VELOSO, A. **Envelhecimento, Saúde e Satisfação**: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida. Dissertação de Mestrado em Gestão e Economia da Saúde. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Coimbra, PT: 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/48673440-Envelhecimento-saude-e-satisfacao-efeitos-do-envelhecimento-ativo-na-qualidade-de-vida-ana-sofia-tanoeiro-veloso.html>. Acesso em: 25 maio 2023.

VILARDELL, M. **Como Envelhecer em Forma**. Lisboa: Porto, 2015.