



## SAÚDE MENTAL DO IDOSO: O QUE SE ESPERAR DO CENÁRIO NO SÉCULO

## XXI

Raquel da Costa Vieira<sup>1</sup>Guilherme Martins<sup>2</sup>Nayara Dolenkei<sup>3</sup>Sthella Oliveira A. Locatelli<sup>4</sup>Armante Campos Guimarães Neto<sup>5</sup>

Tratando-se de envelhecimento, a mente assim como o corpo sofrem transformações inevitáveis, ademais, a saúde mental do indivíduo é um fator primordial na homeostase do corpo humano o que leva a uma vida com maior qualidade. No entanto, essa população tem demonstrado um crescimento nas alterações psíquicas, evidenciando uma fragilidade na saúde mental desses indivíduos. Por meio de revisão da literatura científica, o presente estudo objetivou analisar a saúde mental do idoso e o envelhecimento associado a promoção da qualidade de vida e expectativas do século XXI. Além disso, o interesse pela temática se deu por intermédio do projeto de extensão “Ativa Idade” que tem por finalidade discutir a qualidade de vida dessa população. Esse estudo trata-se de uma revisão de literatura, o qual apresenta trabalhos que se relaciona com a temática entre os anos de 2018 e 2021, nas plataformas de pesquisa SciELO, PubMed e Google Acadêmico. De acordo com os critérios estabelecidos para o estudo, foram encontrados 18 artigos, porém apenas quatro selecionados pois como critério de exclusão, os descritores utilizados foram “envelhecer saudável” e “saúde mental idosos”, ademais, não foram considerados estudos pagos e relatos de casos. Nesse contexto, a qualidade de vida de um indivíduo vai além de bons hábitos da saúde biológica propriamente dita, cabe, ainda, ações que norteiam uma vida psicológica e socialmente saudáveis. Nesse sentido, sabe-se que a população brasileira passa por um significativo aumento da população com mais de 60 anos, no entanto, o sistema de saúde não

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros UNIFIMES – raquel\_costavieira@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros UNIFIMES.

<sup>3</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros UNIFIMES.

<sup>4</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros UNIFIMES.

<sup>5</sup> Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros UNIFIMES.

17, 18 e 19  
de OutubroSemana  
Universitária 2022BICENTENÁRIO DA  
INDEPENDÊNCIAANOS DE CIÊNCIA,  
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

se encontra preparado para suprir efetivamente e totalmente as demandas desse público, quando se trata de saúde mental, visto que mais de 60% desses idosos sofrem de algum transtorno psicológico levando a perda da plena qualidade de vida. Além disso, durante o estudo foi possível perceber que algumas práticas colaboravam como fatores protetivos para a saúde mental da terceira idade. Cabe destacar, o hábito da realização de atividades físicas, a prática de leitura, o convívio social, dentre outros, contribuíam para um envelhecimento com melhor qualidade. Evidencia-se ainda a importância de mais ações que promovam qualidade de vida não só em aspectos biológicos, mas também em aspectos psicológicos. Portanto, nota-se que o com o aumento dos casos de alterações psicológicas em idosos a saúde mental destes deve ser zelada. Para tanto, é necessário preparo dos profissionais de saúde e familiares, pois dessa forma poderão atuar como agentes incentivadores de práticas de proteção da saúde mental dos idosos na contemporaneidade, contribuindo assim para intervenções mais precoces, redução de adoecimento psíquico e melhoria da qualidade de vida da população que está envelhecendo. Dessa maneira, torna-se urgente refletir sobre o bem-estar psíquico dos idosos, pois só assim, se evitará a ocorrência de transtornos mentais que possam interferir na qualidade de vida destes.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Idosos. Transtornos mentais. Qualidade de vida. Saúde.

