

## A INFLUÊNCIA DA SAÚDE MENTAL NO DESENVOLVIMENTO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Joyce Luana da Silva <sup>(1)</sup>; Debora Maria dos Santos <sup>(1)</sup>; Edijane Helena da Silva <sup>(2)</sup>; Emilly Fabiana Galindo de França <sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> Centro Universitário do Vale do Ipojuca, Caruaru, Pernambuco, Brasil. Email: [joyceeluaana@gmail.com](mailto:joyceeluaana@gmail.com)

<sup>(1)</sup> Centro Universitário do Vale do Ipojuca, Caruaru, Pernambuco, Brasil. Email: [debora.ms922@gmail.com](mailto:debora.ms922@gmail.com)

<sup>(2)</sup> Centro Universitário do Vale do Ipojuca, Caruaru, Pernambuco, Brasil. Email: [edijane19@hotmail.com](mailto:edijane19@hotmail.com)

<sup>(3)</sup> Centro Universitário do Vale do Ipojuca, Caruaru, Pernambuco, Brasil. Email: [emmilyfab09@gmail.com](mailto:emmilyfab09@gmail.com)

### INTRODUÇÃO

Sabe-se, a partir de discussões sistemáticas acerca do envelhecimento, que tal processo, muitas vezes, é visto como uma fase de expressiva dificuldade, podendo ser relacionadas a dependência do cuidado, a falta de confiança e declínio de suas práticas do cotidiano. A partir disso, o "Envelhecimento ativo" foi definido como "o processo de otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem" (WHO, 2002)<sup>(1,12)</sup>. Com isso, discussões relacionadas a manutenção de uma boa saúde mental acarretou possibilidades para um desenvolvimento satisfatório, na qual viabilizou a plenitude do envelhecimento saudável, a partir do progresso e precaução dos determinantes fatoriais que acompanhavam a vivência no avançar da idade<sup>(1,7,12)</sup>.

De acordo com Sulander (2005) a saúde enquanto satisfação física, mental e social é caracterizada no envelhecimento como uma interação diversa entre a atribuição do vigor, condições consequentes a vida, comunicação e associação ambiental<sup>(2)</sup>.

A partir disso, se verifica a relevância do vínculo da saúde mental à pessoa idosa; essa estratégia prediz o efeito de planos que favoreçam a precaução de transtornos mentais, a descoberta prévia, oferecer prognóstico dessas doenças, medicação correta, psicoterapia e capacitação dos profissionais para ofertar um atendimento adequado e humano para este público.

Além disto, efetivar ações que possam instruir e conscientizar a população para que atinjam uma velhice com saúde física e mental com base no seu aprimoramento moral, social, intelectual e espiritual, predominando o estado de autonomia e integridade, bem como vigorar o cuidado e apoio com a interação da família<sup>(3,4,9)</sup>. De acordo com o pressuposto, acredita-se que esta atribuição oportuniza a integralidade da promoção da saúde, associada ao autocuidado às exigências sociais,

permitindo a efetividade dos direitos de cidadania. Destaca-se, ainda, a necessidade dessas ações, proposta a este nível de atenção, acontecerem de forma organizada, contínua e sistematizada às necessidades da população, a partir da inclusão de trabalhos preventivos e contínuos, garantindo assim a integralidade à comunidade<sup>(4,1,12)</sup>.

Com base em todo exposto, esta revisão bibliográfica tem por objetivo descrever a importância da saúde mental na qualidade de vida da pessoa idosa, contribuindo na diminuição da vulnerabilidade dos transtornos mentais, promover uma relação interpessoal dos idosos, garantindo autonomia e recursos que lhe permita conceder uma expectativa de vida ativa; considerando aspectos conceituais de cuidado e melhoria à saúde mental do indivíduo e focos de intervenções direcionadas ao meio coletivo.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura bibliográfica onde a seleção dos artigos foram realizadas por meio de três bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) e BDENF (Base de dados em Enfermagem), utilizando como descritores no Decs (Descritores em Ciências da Saúde): Envelhecimento, Saúde Mental e Promoção da Saúde. Para escolha da amostra do estudo foram levados em consideração os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos que expressam a melhoria da qualidade de vida para os idosos, envolvendo toda equipe profissional e população, artigos listados nas bases de dados LILACS, SciELO e BDENF, no idioma português, com disponibilidade do texto completo online durante o período de julho a agosto de 2017. Como critérios de exclusão, foram excluídos: relato de casos, teses e dissertações, capítulos de livros, reportagens, notícias e artigos que disponibilizam apenas os resumos online<sup>(5,6)</sup>.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

No total foram encontrados 20 estudos que apresentaram vínculo contextual com a temática abordada, destes, 12 foram selecionados por demonstrarem mais aprofundamento com o tema e, demonstrar a importância da saúde mental no envelhecimento ativo, como instrumento do desenvolvimento cognitivo, socialização, resgate da funcionalidade e capacidade de contribuir para construção de uma sociedade mais crítica<sup>(6,5)</sup>.

Os referidos artigos indicaram que a saúde no envelhecimento proporciona benefícios psicológicos em homens e mulheres que era mais vulneráveis à depressão. O desempenho de atividades físicas colabora na sistematização de substâncias vinculadas ao sistema nervoso, melhora

o fluxo de sangue para o cérebro, o que amplia a motivação, a fim de propiciar uma autonomia para lidar com os problemas<sup>(7,8,10)</sup>.

Sendo assim, torna-se a saúde mental um conjunto de fatores com maior prevalência nas diversificadas habilidades sociais. No entanto, serão estimuladas o desenvolvimento de melhoria para a vida do indivíduo<sup>(7,4)</sup>. Adaptar os idosos aos seus interesses, permite a redescoberta da capacidade e, como resultado, aumentar sua dignidade. Torna-se fundamental o papel da enfermagem na realização da assistência ao idoso, mas se verifica a importância da atuação na promoção, manutenção e tratamento da saúde do idoso<sup>(7)</sup>.

No entanto, esta competência revigora o funcionamento cognitivo vinculado aos papéis sociais, que estimulam a particularidade do idoso, cominando na sua autoestima, para enfrentar os fatores fisiológicos, perdas de familiares e amigos, de status e de respeito, onde são vistos como limitados, obsoletos e privados do papel contribuinte, o que minimiza sua autoconfiança<sup>(8,9,11)</sup>.

Do mesmo modo, pode-se reconhecer que a prática de um estilo de vida ativa previne doenças sendo, primordial possibilitar um ambiente estimulante e de entusiasmo, de forma que dificulte ou atrase o desenvolvimento de desânimo e desequilíbrio. Pessoas que se envolvem em muitas atividades envelhecem com maiores benefícios físicos, mentais, sociais, econômico e espirituais<sup>(9,2,3)</sup>.

Há, portanto, um fortalecimento na prática funcional, podendo ser promovida o aperfeiçoamento da formação física, minimizando as dores articulares, complementando a consistência mineral óssea, evolução da utilização de glicose, melhoria do perfil lipídico, avanço da eficácia aeróbia, aumento da força e da agilidade e melhoria da resistência vascular. E, como progressos psicossociais constatam-se a diminuição da depressão, um progressivo aumento da autoconfiança e um desenvolvimento significativo na autoestima. Estudos revelam que umas das atividades mais frequentes é a caminhada e o alongamento, por favorecem de forma satisfatória o equilíbrio, flexibilidade e da capacidade funcional dos idosos<sup>(10,8,9)</sup>.

Além disto, o autocuidado no envelhecimento, geram medidas que transfigurem uma capacidade de melhoria para sua própria saúde. O idoso abrange suas competências e habilidades sociais, tendo a comunicação como porta de entrada na garantia de uma expressão de autonomia. A abordagem de uma saúde ativa, depende meramente de possibilidades de resposta a elas remetida à vida e não apenas aos serviços<sup>(11,8)</sup>.

A partir de planos contínuos em que as condutas educacionais em saúde executam como impulso para os cuidados cada vez mais significativo, há uma progressiva independência aos idosos na garantia de uma qualidade de vida particular e coletiva<sup>(1,12)</sup>.

## CONCLUSÃO

Em virtude dos fatos mencionados, desenvolver a habilidade de superação para ser capaz de lidar bem com os êxitos e fracassos enfrentados no dia a dia, respeitando assim suas limitações. Juntamente com a redução dos riscos de depressão, agregando a participação em atividades sociais, com a promoção do bem-estar do idoso. A saúde mental está vinculada principalmente na melhoria do estado de saúde, garantindo um envelhecimento ativo e saudável, presando a própria definição de saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente ausência de doença (...)”.

Atualmente, observa-se que os benefícios no desempenho cognitivo estimulam a diminuição de futuras doenças, preservando a qualidade de vida e por consequência, reduzir os indicadores de morbimortalidades nos idosos. A influência da saúde mental ao envelhecimento ativo busca contribuir na condição na qual o ser humano se interage e não apenas nas doenças e fraquezas. Trata-se de uma abordagem onde se mantém um padrão de vida elevado, ou seja, ter a magnitude de adquirir um equilíbrio estável entre seu interior e experiências vividas no mundo externo.

Sendo assim, o envelhecimento ativo pode colaborar na harmonização por meio do que se deseja e os recursos oferecidos para que possa ser alcançado. A atribuição da saúde mental ao envelhecer é considerado um fator de sanidade mental que implica na sua evolução, aprimoramento, realização pessoal, conhecimento no meio em que vive e aptidão para uma melhor convivência no meio social.

## REFERÊNCIAS

1. Leandro-França, C., & Giardini Murta, S. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia Ciência e Profissão*, 34(2). 2014.
2. de Almeida Filho, N., Coelho, M. T. Á., & Peres, M. F. T. O conceito de saúde mental. *Rev. USP*, (43), 100-125. 1999.
3. Borges, L. M., & Seidl, E. M. F. Saúde autopercebida e qualidade de vida de homens participantes de intervenção psicoeducativa para idosos. 2014.

4. CRUVINEL, T. A. C. Promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos na saúde da família. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba. 2009.
5. SEVERINO, Antonio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 23 ed. São Paulo: Cortez. 2007.
6. GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5º Ed. São Paulo: atlas. 2008.
7. pereira dos Santos, A. A., Monteiro, E. K. R., Póvoas, F. T. X., de Miranda Lima, L. P., & Silva, F. C. L. O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável. Espaço para a Saúde- Rev. de Saúde Pública do Paraná, 15(2), 21-28. 2014.
8. Coelho, F., & Júnior, J. V. Atividade Física e Saúde Mental do Idoso. Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde, 19(6), 663. 2015.
9. Araújo, D. S. M. S. D., & Araújo, C. G. S. D. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev. Bras. de medicina do esporte, 6(5), 194-203. 2010.
10. Mesquita Barros Franchi, K., & Magalhães Montenegro, R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Rev. Bras. em Promoção da Saúde, 18(3). 2005
11. Silva, M. J. D., & Duarte, M. J. R. S. O autocuidado do idoso: intervenção de enfermagem e melhor qualidade de vida. Rev. Enferm. UERJ, 9(3), 248-253. 2001.
12. de Assis, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Rev. APS, 8(1), 15-24. 2005.