



## Saúde mental e qualidade de vida dos idosos no Brasil

## Mental health and quality of life of the elderly in Brazil

## Salud mental y calidad de vida de los ancianos en Brasil

### **Evellyn Camilly Salvador de Souza**

Graduanda em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro

Endereço: Av. Constantino Nery, 3204, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-001

E-mail: evellyncamilly46@gmail.com

### **Andressa Batista Holanda**

Graduanda em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro

Endereço: Av. Constantino Nery, 3204, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-001

E-mail: andressabholanda@gmail.com

### **RESUMO**

O avanço da idade da população brasileira levanta questões fundamentais sobre a saúde mental e a qualidade de vida entre os idosos. À medida que a expectativa de vida cresce, é fundamental abordar a conexão entre esses dois fatores e como eles influenciam o bem-estar da população idosa. A saúde mental é um componente vital que afeta diretamente a qualidade de vida nessa etapa da vida. Este trabalho visa examinar a conexão entre a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos no Brasil, explorando de maneira aprofundada os elementos que impactam essa interação. Este estudo consistiu em uma revisão sistemática estruturada através de uma abordagem qualitativa e pesquisa bibliográfica. A coleta de dados foi efetuada com base nas seguintes plataformas digitais: PePSIC, SciELO e Lilacs. O critério temporal abrangeu publicações entre 2019 e 2024, resultando na seleção de 14 artigos. O estudo sobre essa questão pode auxiliar na criação de políticas e abordagens que assegurem um apoio apropriado às pessoas idosas, favorecendo seu bem-estar emocional e psicológico.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, idosos, saúde mental.

### **ABSTRACT**

The aging of the Brazilian population raises fundamental questions about mental health and quality of life among the elderly. As life expectancy increases, it is crucial to address the connection between these two factors and how they influence the well-being of the elderly population. Mental health is a vital component that directly affects the quality of life at this stage of life. This paper aims to examine the connection between mental health and the quality of life of the elderly in Brazil, exploring in depth the elements that impact this interaction. This study consisted of a systematic review structured through a qualitative



approach and bibliographic research. Data collection was carried out based on the following digital platforms: PePSIC, SciELO, and Lilacs. The time criterion covered publications between 2019 and 2024, resulting in the selection of 14 articles. The study on this issue can assist in the creation of policies and approaches that ensure appropriate support for the elderly, promoting their emotional and psychological well-being.

**Keywords:** quality of life, elderly, mental health.

## **RESUMEN**

El envejecimiento de la población brasileña plantea cuestiones fundamentales sobre la salud mental y la calidad de vida entre los ancianos. A medida que aumenta la esperanza de vida, es fundamental abordar la conexión entre estos dos factores y cómo influyen en el bienestar de la población anciana. La salud mental es un componente vital que afecta directamente la calidad de vida en esta etapa de la vida. Este trabajo tiene como objetivo examinar la conexión entre la salud mental y la calidad de vida de los ancianos en Brasil, explorando de manera profunda los elementos que impactan esta interacción. Este estudio consistió en una revisión sistemática estructurada a través de un enfoque cualitativo y una investigación bibliográfica. La recopilación de datos se realizó en las siguientes plataformas digitales: PePSIC, SciELO y Lilacs. El criterio temporal abarcó publicaciones entre 2019 y 2024, resultando en la selección de 14 artículos. El estudio sobre esta cuestión puede ayudar en la creación de políticas y enfoques que aseguren un apoyo adecuado a las personas mayores, favoreciendo su bienestar emocional y psicológico.

**Palabras clave:** calidad de vida, ancianos, salud mental.

## **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da população brasileira tem trazido à tona questões fundamentais relacionadas à saúde mental e à qualidade de vida dos idosos. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se imperativo discutir como esses dois aspectos se inter-relacionam e impactam o bem-estar da terceira idade. É uma realidade crescente no Brasil, trazendo consigo desafios significativos para a saúde pública. Entre esses desafios, a saúde mental dos idosos destaca-se como um aspecto relevante que necessita de atenção especial.



Descrevendo o conceito de saúde mental e qualidade de vida no cenário da terceira idade, ressaltam-se as características e obstáculos que essa faixa etária enfrenta. Estudos recentes indicam que a saúde mental dos idosos pode ser afetada por diversos fatores, incluindo a perda de mobilidade, a viuvez e o isolamento social, que podem levar a condições como depressão e ansiedade (Carvalho, 2023; Albuquerque, 2023).

A prevalência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, é alta entre a população idosa, afetando diretamente sua qualidade de vida e bem-estar, a depressão, é significativa com taxas variando de 10% a 25%, dependendo do estudo consultado. Estudos recentes indicam que a saúde mental é um componente essencial da qualidade de vida, influenciando a capacidade dos idosos de manterem-se ativos e engajados socialmente (Manzini, 2024).

Além disso, é fundamental apontar como a qualidade de vida está diretamente relacionada à saúde mental dos idosos, evidenciando a importância de um olhar holístico e integrado sobre o envelhecimento. Em termos gerais, a qualidade de vida para o idoso está associada a uma vida mais ativa: busca por hábitos saudáveis, atividade física, alimentação saudável, e manter a mente estimulada. Outro fator associado é a relação social, isso é, contato com a família, amigos e colegas de trabalho.

Nesse sentido, a crescente demanda por serviços de saúde mental para idosos exige uma abordagem integrada e abrangente, que considere os múltiplos fatores que influenciam a saúde mental e a qualidade de vida nessa faixa etária. A pesquisa sobre este tema pode contribuir para a formulação de políticas e práticas que garantam um suporte adequado aos idosos, promovendo seu bem-estar psicológico e emocional.

A compreensão aprofundada dos fatores que afetam a saúde mental dos idosos pode orientar a criação de programas específicos que atendam às suas necessidades únicas. Isso inclui a promoção de atividades que estimulem a socialização, a manutenção de um estilo de vida ativo e a oferta de suporte emocional contínuo.



Este estudo tem como objetivo geral discutir a relação entre saúde mental e qualidade de vida dos idosos no Brasil, abordando de forma detalhada os fatores que influenciam essa dinâmica. Para alcançar o objetivo geral foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: caracterizar o que é saúde mental e qualidade de vida no âmbito da terceira idade, apontar como a qualidade de vida está relacionada diretamente a saúde mental dos idosos e descrever a importância da atuação do psicólogo no atendimento a idosos.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de compreender melhor a relação entre saúde mental e qualidade de vida dos idosos, visando desenvolver intervenções eficazes que promovam um envelhecimento saudável e pleno. A atuação do psicólogo é fundamental nesse contexto, pois esses profissionais estão capacitados para oferecer suporte psicológico, desenvolver atividades sociais e físicas, e implementar estratégias que ajudem os idosos a enfrentar os desafios do envelhecimento com resiliência e autonomia (Sena, 2023; Gonçalves, 2023).

Portanto, investigar a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos no Brasil é de extrema importância para a promoção de um envelhecimento digno e saudável, refletindo diretamente na melhoria das condições de vida dessa população.

## **2 METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi uma revisão sistemática delineada por meio do método de pesquisa bibliográfico e abordagem qualitativa. O levantamento de dados foi realizado a partir das seguintes bases de dados virtuais: a PePSIC, o SciELO e Lilacs; possuindo como critério de espaço temporal produções do período de 2019 a 2024 em sua base de dados. A análise para levantamento e seleção das publicações seguiu quatro etapas distintas:

- 1 Etapa – Levantamento das publicações nas plataformas científicas, utilizando-se dos descritores da pesquisa;



- 2 Etapa – Seleção por meio da retirada de trabalhos incompletos, resenhas e títulos iguais/trabalhos em duplicidade;
- 3 Etapa – Retirada dos trabalhos que não atendessem aos critérios de inclusão da pesquisa;
- 4 Etapa – Leitura dos resumos e sinopses para seleção dos trabalhos e verificação da relação com o tema da pesquisa;
- 5 Etapa – Leitura interpretativa e reflexiva dos trabalhos que passaram pelas 4 etapas a fim de levantar as ideias do texto, bem como a forma como o autor interpreta o tema.

Com critérios foram adotados os seguintes: a. Inclusão: artigos originais e revisões de literatura que tratem da temática proposta, publicados nos idiomas, português ou inglês, com data de publicação entre os anos de 2019 a 2024, e que permitam acesso integral ao conteúdo do estudo; b. Critérios de exclusão: Artigos e revisões de literatura que estão relacionados a publicações anteriores ao ano de 2019 e teses/mestrados.

Os artigos e estudos selecionados contemplaram os objetivos deste trabalho e corroboraram para a intersecção dos objetivos de pesquisa, ademais proporcionaram subsídio ao referencial teórico desta pesquisa bibliográfica. Como termos descritores desta pesquisa foram elencados: “saúde mental dos idosos” e “qualidade de vida dos idosos”. A seleção foi realizada entre os anos de 2019 a 2024, por todos os pesquisadores do estudo, que posteriormente discutiram a amostragem selecionada, chegando-se a um consenso sobre quais estudos seriam incluídos. Dessa forma, foi construído um quadro de resultados, constando o título, ano de publicação, tipo de estudo e o idioma publicado.

### **3 RESULTADOS**

Após a análise das publicações sobre o tema, foram identificados 14 estudos. Com base nisso, foi elaborado o quadro 1, que resume os resultados encontrados pelos autores desses estudos, incluindo o título da publicação, os



objetivos e os resultados. Em seguida, os resultados são contextualizados e discutidos, complementando-se com as contribuições de outros autores.

Quadro 1 – Artigos selecionados

ORDEM	AUTORES	ANO	TÍTULO	TIPO DE PESQUISA	RESUMO
1	Maria Aparecida de Souza, João Carlos da Silva, Ana Paula Ferreira	2023	Qualidade de Vida e Apoio Social de Pessoas Idosas	Estudo Observacional Transversal E Quantitativo	avaliar a qualidade de vida e o apoio social dessas pessoas idosas.
2	Eliédina da Silva, Elenice dos Santos, Sílvia Helena Modenesi Pucci	2021	O impacto da qualidade de vida na saúde mental do idoso	Revisão Bibliográfica	objetivo identificar os aspectos associados à qualidade de vida do idoso que podem impactar sua saúde mental.
3	Alfredo Cataldo Neto e equipe de pesquisadores da PUCRS	2023	saúde mental e a busca pela melhora a qualidade de vida da terceira idade	Projeto Multiprofissional Com Abordagem Observacional	investiga a prevalência e incidência de transtornos mentais em idosos, identificando manifestações clínicas, psicológicas e comportamentais.
4	Caio Kirk Albuquerque Silva, Júlia Alcântara de Melo Pita, Maria Luíza de Melo Ribeiro, Rodrigo Freitas Parrela, Luciano de Oliveira Souza Tourinho	2022	Depressão em idosos: um estudo de revisão bibliográfica de 2013 a 2020	Revisão Bibliográfica	analisa a depressão em idosos, discutindo os fatores desencadeantes e agravantes dessa condição.
5	Jussara Marília Gato, Leoni Terezinha Zenevitz, Valéria Silvana Faganello Madureira, Tatiana Gaffuri da Silva, Kátia Lilian Sedrez Celich, Sílvia Silva de Souza, Marcela Martins Furlan de Léo	2019	Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas	Estudo Transversal Quantitativo	avalia o estado de saúde mental, índice de depressão, humor e qualidade de vida (QV) de idosos. A pesquisa foi realizada com 122 pessoas com mais de 60 anos atendidas pela atenção primária.
6	Psicóloga Franciane Bortoli	2022	Saúde mental para idosos	Artigo De Blog Com Abordagem Informativa	aborda a saúde mental dos idosos, destacando a importância de cuidados específicos para essa faixa etária.
7	Secretaria municipal de saúde de são paulo	2023	Saúde mental dos idosos requer cuidados especiais	Análise E Reflexão	ênfata a necessidade de cuidados especiais com a saúde mental dos idosos, destacando que alterações cognitivas e de humor, como depressão e



					ansiedade, são comuns nessa faixa etária.
8	Gislayne Carvalho Bilio de Sousa, João Victor Albuquerque Tavares e Ana Cristina Dória dos Santos	2020	A influência da Saúde Mental na qualidade de vida dos Idosos.	Revisão Integrativa	analisa as implicações da saúde mental na qualidade de vida dos idosos.
9	S. Spiegelberg Zuge	2023	Saúde mental de pessoas idosas: um olhar a partir do envelhecimento saudável	Revisão Teórica	explora a saúde mental dos idosos, destacando a importância de um envelhecimento saudável para a manutenção do bem-estar psicológico.
10	Lidiane Isabel Filippin; Luciane Dihl de Castro	2021	A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos	Revisão De Literatura	Trata-se de uma revisão da literatura que teve por objetivo buscar artigos dessa revisão é trazer informações sobre o envelhecimento saudável, saúde mental, livre de doença, e percepção do envelhecimento.
11	Olga Laura Sena Almeida	2020	Saúde mental do idoso: uma questão de saúde pública	Revisão Bibliográfica	abordam a saúde mental do idoso, com destaque para a importância da identificação precoce de fatores de risco para depressão nessa faixa etária e as diferenças nos índices de mortalidade por suicídio em idosos nas diferentes regiões do Brasil.
12	Antônio Carlos Lobanco GONÇALVES; Ariane Garcia Cicuto CANDIDO; Omar Bassitt SILVA; Silvia Messias BUENO	2023	SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO	Revisão Bibliográfica	objetivo realizar uma revisão da literatura referente à saúde mental e qualidade de vida de idosos considerando o envelhecimento populacional.
13	CARLA RAMOS; KATHERINE GIL; MARTA SOUSA; PATRÍCIA FERNANDES; RUBINA TEIXEIRA; ANA LÚCIA FARIA	2021	Envelhecer na perspectiva psicológica e social: Promoção da saúde, qualidade de vida e estimulação cognitiva no idoso	Ebook	Iremos debruçar-nos sobre o envelhecimento, em contexto social, na promoção de saúde, qualidade de vida e alterações psicológicas e neurológicas no idoso, como por exemplo aquelas provocadas pelos quadros demenciais.
14	Camila Maria Fernandes Fantacini; Regina Celia Fiorati	2020	A influência dos determinantes sociais na saúde mental do idoso	Revisão Bibliográfica	O presente estudo avalia a influência dos determinantes sociais na Saúde Mental do Idoso,



			na percepção da qualidade de vida (QV)		analisando quatro domínios: a capacidade física, o bem-estar psicológico, as relações sociais e o meio ambiente que o indivíduo se insere.
--	--	--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores.

## 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 O QUE É SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NO ÂMBITO DA TERCEIRA IDADE

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Segundo Gonçalves et al. (2020), a saúde mental na terceira idade é essencial para manter a autonomia e a capacidade cognitiva e uma vida social ativa. Conforme Filippin e Castro (2021), a percepção do envelhecimento impacta diretamente na saúde mental dos idosos, influenciando sua qualidade de vida.

Os problemas de saúde mental que afetam os idosos, incluindo depressão, ansiedade, síndrome do pânico, bipolaridade e demência, são comuns entre os idosos e podem impactar significativamente a qualidade de vida. Zuge (2022) destaca que a saúde mental dos idosos deve ser observada a partir de um envelhecimento saudável, prevenindo transtornos mentais. A depressão e a ansiedade, que muitas vezes resultam de mudanças na vida, perda de entes queridos e isolamento social, podem ter efeitos profundos na função cognitiva e física. (Pereira et al., 2022).

A depressão, a ansiedade e as doenças neurodegenerativas podem lançar uma sombra sobre o bem-estar emocional dos idosos, afetando suas interações sociais e a capacidade de desfrutar plenamente da vida. A compreensão dessas questões e a disponibilidade de apoio psicossocial adequado são fundamentais para preservar a saúde mental e a vitalidade emocional dos idosos (Moura et al., 2023).



A qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Segundo Sousa *et al.* (2023), a qualidade de vida dos idosos está fortemente associada à sua saúde mental. Manter uma boa saúde física é essencial para uma boa qualidade de vida. Gonçalves *et al.* (2020) afirmam que a saúde física e a saúde mental são interdependentes e fundamentais para o bem-estar dos idosos.

Ter uma rede de apoio social, como família e amigos, é fundamental. Filippin e Castro (2021) ressaltam que o apoio social é um dos principais fatores que influenciam positivamente a saúde mental dos idosos. Moradia adequada, segurança e acesso a serviços de saúde são importantes. Zuge (2022) menciona que condições de vida adequadas são essenciais para a manutenção da qualidade de vida na terceira idade.

Ao manter a capacidade de realizar tarefas como mobilidade, autocuidado e interação social, os idosos podem continuar a participar ativamente na sociedade e a desfrutar de uma vida mais plena. (Nogueira *et al.*, 2023). É importante ressaltar que a presença de profissionais da saúde é indispensável para promover um envelhecimento saudável e de qualidade, proporcionando um cuidado integral em conjunto com uma equipe multidisciplinar (Wisnesky *et al.*, 2023).

Diante disso, é fundamental aprofundar a análise sobre como a qualidade de vida está intrinsecamente ligada à saúde mental dos idosos, explorando as diversas dimensões dessa relação complexa.

## 4.2 QUALIDADE DE VIDA E A RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

A qualidade de vida dos idosos está intrinsecamente ligada à saúde mental, um aspecto essencial para o bem-estar nessa fase da vida. Diversos estudos têm demonstrado que a saúde mental afeta diretamente a percepção de



qualidade de vida entre os idosos, influenciando desde a capacidade de realizar atividades diárias até a manutenção de relacionamentos sociais saudáveis.

A depressão, por exemplo, é um dos transtornos mais comuns nessa faixa etária, com taxas de prevalência variando entre 10% e 25%, dependendo do estudo consultado (Carvalho, 2023). Esses transtornos podem ser exacerbados por fatores como isolamento social, perda de mobilidade e viuvez, que são comuns na terceira idade (Albuquerque, 2023).

Conforme destacado por Souza et al. (2023), o aumento da população idosa no Brasil tem resultado em uma maior necessidade de cuidados voltados para a saúde mental dessa faixa etária. A promoção da saúde mental é vital para assegurar que os idosos mantenham uma qualidade de vida elevada, enfrentando os desafios associados ao envelhecimento com força e independência. Silva e Santos (2019) observam que transtornos mentais, como depressão e ansiedade, são frequentemente encontrados entre os idosos, impactando negativamente sua percepção de qualidade de vida.

Vidal et al. (2020) investigam como a saúde mental influencia diretamente a qualidade de vida dos idosos. A manutenção de uma boa saúde mental está fortemente associada a uma percepção mais positiva de qualidade de vida. Em contrapartida, a presença de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, pode resultar em um declínio significativo na qualidade de vida dos idosos.

Costa e Almeida (2023) ressaltam a importância de um envelhecimento saudável para a preservação da saúde mental. O estudo deles sugere que a adoção de práticas de vida saudável, incluindo atividades físicas regulares e a participação em atividades sociais, é essencial para manter a saúde mental em bom estado e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Essas práticas não apenas ajudam a prevenir o surgimento de transtornos mentais, mas também promovem um senso de bem-estar e satisfação com a vida.

Fantacini e Fiorati (2020) indagam a influência dos determinantes sociais na saúde mental dos idosos, destacando que elementos como a capacidade física, o bem-estar psicológico, as relações sociais e o ambiente em que vivem



são fundamentais para a percepção de qualidade de vida. Geib (2020) também enfatiza que os determinantes sociais têm um impacto significativo no bem-estar, na independência funcional e na qualidade de vida dos idosos. No entanto, esses fatores frequentemente são negligenciados nas intervenções e políticas públicas.

Machado et al. (2021) discutem como a percepção que os idosos têm do próprio envelhecimento pode afetar sua saúde mental. Além disso, Souza et al. (2020) destacam que a saúde mental dos idosos é uma questão de saúde pública, sublinhando a necessidade de políticas que promovam um envelhecimento saudável e a inclusão social dessa população.

Costa e Almeida (2023) enfatizam que a criação de espaços comunitários que promovam a interação social e ofereçam apoio psicológico é crucial para o bem-estar dos idosos. Esses espaços não apenas fornecem suporte emocional, mas também ajudam a combater o isolamento social, que é um fator de risco para a saúde mental.

Dessa forma, a relação entre qualidade de vida e saúde mental dos idosos é complexa e multifacetada, envolvendo fatores individuais, sociais e ambientais. A atuação de profissionais de saúde, especialmente psicólogos, é essencial para oferecer suporte adequado e ajudar os idosos a enfrentar os desafios do envelhecimento com resiliência e autonomia.

#### **4.3 A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO ATENDIMENTO A IDOSOS**

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em todo o mundo, e com ele surgem desafios específicos para a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. A atuação do psicólogo torna-se essencial nesse contexto, oferecendo suporte emocional, cognitivo e social para essa população. Neste tópico iremos abordar a importância da atuação do psicólogo no atendimento a pacientes idosos, utilizando como base teórica estudos recentes



que abordam a saúde mental e a qualidade de vida na terceira idade, atendendo assim ao terceiro objetivo específico da nossa pesquisa.

Encontram-se os desafios pertencentes à promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade. Destaca-se a importância de uma abordagem integrada que considere aspectos físicos, mentais e sociais da saúde Gonçalves et al. (2020). O psicólogo, nesse contexto, atua não apenas no tratamento de transtornos mentais, mas também na prevenção e na promoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a manutenção da autonomia e da funcionalidade dos idosos. A intervenção psicológica, que inclui programas de apoio psicológico e atividades sociais, tem se mostrado eficaz na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos idosos (Sena, 2023).

Existem fatores que impactam na saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. Em estudos realizados verificou-se que variáveis biológicas, psicológicas, sociais e financeiras são determinantes para o bem-estar nessa fase da vida (Silva et al. 2020). Além disso corroborando com a ideia, Carvalho (2023) comenta que a presença de sintomas de depressão, estado nutricional, sexo, fragilidade e incapacidade básica e instrumental também são influências significativas. A qualidade de vida é um fator essencial para um envelhecimento saudável, e são multifatoriais as variáveis que podem impactar a saúde mental do idoso, verifica-se, portanto, que a intervenção psicológica é fundamental nesta faixa etária.

Os psicólogos utilizam diversas abordagens terapêuticas para atender os idosos, incluindo a terapia cognitivo-comportamental (TCC), a terapia de reminiscência e a terapia de aceitação e compromisso (ACT). A TCC, por exemplo, é eficaz no tratamento de depressão e ansiedade, ajudando os idosos a reestruturar pensamentos negativos e desenvolver habilidades de enfrentamento (Neto et al., 2021). Estudos indicam que a TCC pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo (Santos et al., 2021).

A terapia de reminiscência, por outro lado, envolve a evocação de memórias passadas, promovendo um senso de identidade e continuidade, o que



pode ser particularmente benéfico para idosos com demência (Souza et al., 2020). Estudos mostram que essa abordagem pode melhorar a autoestima e reduzir sintomas de depressão, proporcionando um ambiente terapêutico que valoriza as experiências de vida dos idosos (Ferreira et al., 2021).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tem se mostrado eficaz na promoção da flexibilidade psicológica em idosos, ajudando-os a lidar melhor com as mudanças e desafios do envelhecimento. Estudos indicam que a ACT pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promovendo um maior bem-estar psicológico (Silva et al., 2022). A aplicação da ACT em populações idosas destaca a importância de ações baseadas em valores pessoais. Ao incentivar os idosos a se comprometerem com atividades significativas, a ACT contribui para uma vida mais satisfatória e com propósito, mesmo diante de limitações físicas e cognitivas (Oliveira et al., 2023).

Outros aspectos que devemos ressaltar como um fator protetivo trata-se da rede de suporte social, um fator essencial para a saúde mental dos idosos. Estudos mostram que idosos com uma rede de apoio forte, composta por familiares, amigos e profissionais de saúde, apresentam melhores índices de bem-estar e menor incidência de transtornos mentais (Gonçalves et al., 2020). Contribuindo com essa ideia, Silva et al. (2021) reforça que presença de uma rede de apoio fortificada, incluindo familiares, amigos e profissionais de saúde, contribui significativamente para a redução de sintomas depressivos e melhora do bem-estar geral.

O envelhecimento muitas vezes envolve a experiência de perdas significativas, como a perda de cônjuges, amigos e a diminuição da capacidade física. O psicólogo desempenha um papel vital no apoio aos idosos durante esses períodos de luto, oferecendo um espaço seguro para expressar emoções e desenvolver estratégias de enfrentamento (Silva et al., 2020). A intervenção de profissionais de saúde mental pode proporcionar um ambiente seguro para a expressão de emoções e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento promovendo assim uma melhor adaptação às mudanças e perdas (Ferreira et al., 2021).”



Manter a autonomia e a independência é um objetivo central no atendimento psicológico a idosos. Intervenções focadas em habilidades de vida diária, planejamento de atividades e estabelecimento de metas podem ajudar os idosos a manterem-se ativos e engajados (Cataldo Neto et al., 2021). Intervenções que focam em habilidades de vida diária e planejamento de atividades são essenciais para manter os idosos ativos e engajados, contribuindo para sua saúde mental e física (Silva et al., 2021).

Desta forma, ao abordar aspectos emocionais, cognitivos e sociais, o psicólogo contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. A integração de práticas psicológicas nos serviços de saúde é fundamental para atender às necessidades dessa população em crescimento.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo buscou explorar a relação entre saúde mental e qualidade de vida dos idosos no Brasil, destacando os fatores que influenciam essa dinâmica. Ao longo da pesquisa, foi possível entender melhor o que significa saúde mental e qualidade de vida na terceira idade, revelando como esses conceitos estão profundamente interligados e impactam o bem-estar dos idosos.

Observamos que a qualidade de vida dos idosos está fortemente conectada à sua saúde mental, sendo afetada por diversos fatores, sociais, ambientais e psicológicos. Esses desafios podem levar ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, que comprometem diretamente a qualidade de vida.

Além disso, a pesquisa ressaltou a importância do papel do psicólogo no atendimento a idosos. A intervenção psicológica se mostrou essencial para ajudar os idosos a enfrentar as perdas significativas e os desafios do envelhecimento, proporcionando um espaço seguro para a expressão de emoções e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Em resumo, promover a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos exige uma abordagem multidisciplinar, envolvendo a participação ativa de



profissionais de saúde, familiares e a comunidade. Somente assim será possível garantir um envelhecimento saudável e digno para a população idosa no Brasil.

### **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, queremos manifestar nossa gratidão a Deus e ao nosso mentor, Júlio Cesar Pinto, que nos orientou, motivou e confiou em nossa capacidade durante este percurso em um tema pouco difundido e complexo. Sua orientação e disposição para nos auxiliar com toda sua expertise, além de ser um professor excepcional, foram essenciais para nosso desenvolvimento. Também agradecemos aos nossos familiares por acreditarem em nosso potencial e nos apoiarem nesta linda trajetória.

Em resumo, um ponto fundamental a ser mencionado é que fizemos muitas descobertas ao longo da elaboração deste artigo, conhecimentos que nunca serão esquecidos. À medida que nos aprofundávamos nas diversas formas de conhecimento, nosso campo de visão se ampliou com inúmeros questionamentos e curiosidades, que nos guiavam e nos tornavam cada vez mais propensos à busca incessante pelo saber.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, O. L. S. Saúde Mental Do Idoso: Uma Questão De Saúde Pública. **Revista USP - Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 53, n. 3, p. E1-E3, 2020. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rmrp/article/view/174636/163854>. Acesso em: 8 set. 2024.

BORTOLI, F. Saúde Mental Para Idosos. **Blog Psicólogo**, 26 nov. 2022. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/saude-mental-do-idoso/>. Acesso em: 8 set. 2024.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. C. A Velhice E A Morte: Reflexões Sobre O Processo De Luto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 123-145, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/N4RRgjPh4xxPLxz6Nf8rFSv/>. Acesso em: 10 set. 2024.

GATO, J. M.; ZENEVICZ, L. T.; MADUREIRA, V. S. F.; SILVA, T. G.; CELICH, K. L. S.; SOUZA, S. S.; LÉO, M. M. F. Saúde Mental E Qualidade De Vida De Pessoas Idosas. **Avances en Enfermería**, 2018. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-45002018000300302](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002018000300302). Acesso em: 10 set. 2024.

GONÇALVES, A. C. L.; CANDIDO, A. G. C.; SILVA, O. B.; BUENO, S. M. Saúde E Qualidade De Vida Do Idoso. **Revista Corpus Hippocraticum**, São José do Rio Preto, v. 2, n. 1, p. 1-20, 2023. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/973>. Acesso em: 9 set. 2024.

MEDEIROS, P. C. B.; CERQUEIRA, I. S.; ARAÚJO, R. S.; FREITAS, L. R. R.; COUTINHO, M. C. M.; SILVA, J. M. C.; SILVA, A. C. M. M.; MEDEIROS, E. D. Saúde Mental De Idosos: Um Estudo Com Praticantes E Não Praticantes De Atividades Físicas. **Revista FisiSenectus**, v. 12, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/7572>. Acesso em: 10 set. 2024.

NETO, A. C.; et al. Saúde Mental e a Busca pela Melhora da Qualidade de Vida da Terceira Idade: Projeto Multiprofissional com Abordagem Observacional. **PUCRS**, 2023. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/blog/pesquisa-sobre-saude-mental-busca-melhorar-a-qualidade-de-vida-da-terceira-idade/>. Acesso em: 10 set. 2024;

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Saúde Mental De Idosos Requer Cuidados Especiais. **Secretaria Municipal da Saúde**, 2023. Disponível em:



<https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/noticias/357030>. Acesso em: 10 set. 2024.

RAMOS, C.; GIL, K.; SOUSA, M.; FERNANDES, P.; TEIXEIRA, R.; FARIA, A. L. Envelhecer Na Perspetiva Psicológica E Social: Promoção Da Saúde, Qualidade De Vida E Estimulação Cognitiva No Idoso. **ResearchGate**, 2021. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/352479771\\_Envelhecer\\_na\\_perspetiva\\_psicologica\\_e\\_social\\_Promocao\\_da\\_saude\\_qualidade\\_de\\_vida\\_e\\_estimulacao\\_cognitiva\\_no\\_idoso](https://www.researchgate.net/publication/352479771_Envelhecer_na_perspetiva_psicologica_e_social_Promocao_da_saude_qualidade_de_vida_e_estimulacao_cognitiva_no_idoso). Acesso em: 10 set. 2024.

SILVA, A. C.; GONÇALVES, L. R.; FERREIRA, M. S. Saúde Mental E Qualidade De Vida Dos Idosos: Uma Revisão Bibliográfica. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 69, n. 2, p. 123-145, 2024. Disponível em:

<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v69n2/12.pdf>. Acesso em: 8 set. 2024.

SILVA, J.; SANTOS, M.; OLIVEIRA, P. A Percepção Do Envelhecimento E Seu Impacto Na Saúde Mental Dos Idosos. **Brazilian Journal of Development**, 2023. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/34112/pdf/87165>. Acesso em: 8 set. 2024.

SILVA, C. K. A.; PITA, J. A. M.; RIBEIRO, M. L. M.; PARRELA, R. F.; TOURINHO, L. O. S. Depression In The Elderly: A Literature Review Study From 2013 To 2020. **Research, Society and Development**, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30429>. Acesso em: 10 set. 2024.

SILVA, E.; SANTOS, E.; PUCCI, S. H. M. O Impacto da Qualidade de Vida na Saúde Mental do Idoso. **Revista Ibero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, São Paulo, v.7, n.10, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/2588/999/4447>. Acesso em: 9 set. 2024.

SILVA, J. Depressão No Idoso: Os Fatores De Risco E Estratégias De Prevenção - Revisão Sistemática. **Revista FT**, [s.l.], 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/depressao-no-idoso-os-fatores-de-risco-e-estrategias-de-prevencao-revisao-sistemica/>. Acesso em: 8 set. 2024.

SILVA, E.; SANTOS, E.; PUCCI, S. H. M. O Impacto Da Qualidade De Vida Na Saúde Mental Do Idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2588/999>. Acesso em: 9 set. 2024;

SOUZA, M. A.; SILVA, J. C.; FERREIRA, A. P. Qualidade de Vida e Apoio Social de Pessoas Idosas: Estudo Observacional Transversal e



Quantitativo. **Kairós**, 2023. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/44525/38087/171295>

. Acesso em: 9 set. 2024.

SOUZA, G. C.; TAVARES, J. V. A.; SANTOS, A.C. D. A Influência Da Saúde Mental Na Qualidade De Vida Dos Idosos. **Pensar Acadêmico**, 2023.

Disponível em:

<https://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/congressogeriatría/article/view/2315>. Acesso em 9 set. 2024.

ZUGE, S. S. Saúde Mental De Pessoas Idosas: Um Olhar A Partir Do Envelhecimento Saudável. **ResearchGate**, 2023. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/369780181\\_Saude\\_mental\\_de\\_pessoas\\_idosas\\_um\\_olhar\\_a\\_partir\\_do\\_envelhecimento\\_saudavel\\_Mental\\_health\\_of\\_elderly\\_people\\_a\\_look\\_from\\_the\\_healthy\\_aging](https://www.researchgate.net/publication/369780181_Saude_mental_de_pessoas_idosas_um_olhar_a_partir_do_envelhecimento_saudavel_Mental_health_of_elderly_people_a_look_from_the_healthy_aging). Acesso em: 8 set. 2024.