



## Envelhecimento -Aspectos Físicos e Psicológicos

### Autor(res)

Sebastião Venâncio Pereira Júnior  
Janaina Santana Neves Jose Rocha  
Júnior Evangelista Da Silva  
Rafael De Araújo Alves  
Francisca Miranda De Sousa  
Gabriel Henrique Araujo Diniz

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que apresenta desafios significativos, especialmente no que se refere à saúde mental e ao bem-estar dos idosos. Este trabalho aborda esses desafios, começando pela análise do ageísmo, um preconceito baseado na idade que leva à exclusão social e à falta de oportunidades no mercado de trabalho para os mais velhos. Destaca-se também o impacto do ageísmo na saúde mental dos idosos, contribuindo para problemas como ansiedade, depressão e isolamento. Em seguida, examinamos os fatores comportamentais e psicológicos que influenciam o envelhecimento saudável, incluindo atividades como jogos mentais, exercícios físicos, manutenção de ligações sociais e adoção de novos hobbies. Essas estratégias não só promovem a saúde cerebral e física, mas também combatem o isolamento e a solidão, fatores importantes para o bem-estar psicológico dos idosos.

Além disso, são discutidos os impactos psicológicos do envelhecimento, que incluem mudanças na cog

### Objetivo

Destacar a importância de uma abordagem multidisciplinar para compreender e abordar os desafios psicológicos do envelhecimento, visando promover uma visão mais inclusiva e consciente do processo de envelhecimento e garantir uma melhor qualidade de vida para os idosos em todo o mundo.

### Material e Métodos

Este estudo foi realizado com base em pesquisa bibliográfica, adotou uma abordagem qualitativa e descritiva para explorar os aspectos físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento, com foco especial no impacto do ageísmo na vida dos idosos. Foram utilizados artigos científicos pesquisados através das palavras-chave: Envelhecimento populacional, Qualidade de vida, Saúde mental, Ageísmo. Os artigos foram acessados nas bases de dados eletrônicas: Scielo, e Google. Realizamos revisões de literatura em periódicos de língua portuguesa publicados a partir de 2003 que se relacionavam com o assunto.

### Resultados e Discussão



A análise das pesquisas revisadas revela um consenso sobre os declínios físicos que acompanham o envelhecimento. Estudos como o de Almeida e Silva (2020) apontam para uma prevalência significativa de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, entre a população idosa. Outros trabalhos, como o de Souza et al. (2019), destacam a redução da mobilidade e o aumento da fragilidade física como fatores críticos que impactam a capacidade dos idosos de realizar atividades cotidianas. Esses declínios físicos são frequentemente associados a uma percepção negativa do próprio corpo e a uma diminuição na autoestima, conforme discutido por Costa et al. (2021).

No que tange os aspectos psicológicos, a revisão dos estudos mostra uma alta incidência de transtornos psicológicos entre os idosos.

### Conclusão

Os resultados das pesquisas revisadas sublinham a complexidade do envelhecimento, envolvendo interações entre fatores físicos, psicológicos e sociais. Políticas e práticas devem ser multidimensionais, focando não apenas na extensão da vida, mas também na qualidade desses anos. O combate ao ageísmo, a promoção da saúde mental e a valorização das relações sociais são essenciais para garantir um envelhecimento digno e saudável, conforme amplamente defendido na literatura

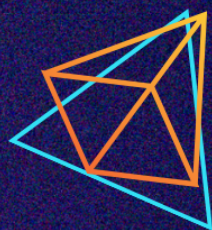
### Referências

ALMEIDA, Bruna L. S.; LORENTZ, Marta; BERTOLDO, Lao Tse M. Aspectos Psicossociais do Suicídio em Idosos e Percepções de Sobreviventes. Rev. Psicol. IMED [online]. Passo Fundo, v. 10, n. 1, p. 21-36, jan./jun. 2018. Disponível em: Aspectos Psicossociais do Suicídio em Idosos e Percepções de Sobreviventes (bvsalud.org) Acesso em: 10 mai. de 2024

COSTA, Lucas da Silva Vaz da; et al. Análise Comparativa da Qualidade de Vida, Equilíbrio e Força Muscular em Idosos Praticantes de Exercício Físico e Sedentários. Rev. Faculdade Montes Belos (FMB), v. 8, n. 3, p. 61-179, 2014. Disponível em: SciELO - Brasil - Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. Acesso em: 13 mai. de 2024.

FERNANDES, Janaina S. G.; ANDRADE, Márcia S. Representações sociais de idosos sobre velhice. Arq. Bras. Psicol.[online]. Rio de Janeiro, v. 68, n. 2

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera