



Envelhecimento -Aspectos Físicos e Psicológicos

Autor(es)

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

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 \(bvsalud.org\)](http://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. 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

