



# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: O PAPEL DAS EMOÇÕES E DOS AFETOS NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS.

## Autor(res)

Luciana Maria Dias Mota  
Lais Rodrigues De Brito  
Michelle Lima De Brito  
Anderson Da Silva Alves  
Gustavo Jose Simões Da Silva

## Categoria do Trabalho

1

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

## Introdução

A saúde mental é um dos pilares fundamentais para a qualidade de vida na terceira idade, sendo influenciada por experiências afetivas, expectativas sobre o futuro e a satisfação de necessidades emocionais. As mudanças psicológicas que ocorrem ao longo do envelhecimento podem gerar desafios, como a solidão e a ansiedade, por isso cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Manter uma boa saúde mental ajuda a aproveitar melhor essa fase da vida, fortalecendo emoções, relações e a qualidade de vida. Este estudo busca analisar a relação entre idade e emoção, explorando como fatores afetivos influenciam o bem-estar psicológico. Os afetos e emoções dos idosos têm uma relação muito importante com a saúde mental deles. Segundo o IBGE, em 2019, a depressão atinge 13% da população entre 60 e 64 anos. Vínculos afetivos saudáveis e experiências positivas, como carinho e companheirismo, fortalecem o bem-estar emocional e previnem problemas como depressão e ansiedade.

## Objetivo

Compreender os fatores que influenciam a saúde mental de idosos e identificar estratégias para promover o bem estar psicológico nessa idade. Promover a saúde mental e o bem estar emocional dos idosos por meio de ações que incentivem a convivência social, a participação em atividades físicas e cognitivas, o apoio emocional, a autonomia e o acompanhamento de saúde regular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

## Material e Métodos

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica e análise de dados secundários disponíveis em fontes confiáveis, como artigos científicos, relatórios de organizações de saúde e estudos epidemiológicos publicados até 2023. A pesquisa teve como objetivo identificar as estratégias mais



eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos. A seleção das fontes seguiu critérios de inclusão que priorizaram estudos com amostras representativas, metodologias quantitativas e qualitativas robustas, e publicações revisadas por pares. Foram utilizados bancos de dados como PubMed, Scielo e Google Scholar, empregando palavras-chave como "saúde mental na terceira idade", "atividades para idosos", "convívio social e bem-estar" e "promoção da autonomia em idosos". Para a análise dos dados, realizou-se uma síntese qualitativa dos resultados, destacando as intervenções mais eficazes e os fatores que contribuem para a melhora da qualidade de vida na população idosa. Além disso, foram considerados estudos que demonstraram a relação entre atividades físicas, participação social, suporte emocional e a redução de sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Os resultados indicam que programas que promovem a convivência social, atividades físicas regulares e suporte emocional têm impacto positivo na saúde mental dos idosos, corroborando com estudos como o de Lee et al. (2021), que demonstraram uma redução de 30% nos sintomas de depressão em idosos participantes de grupos de convivência social. Assim, a metodologia adotada visa fundamentar as ações propostas com evidências científicas sólidas, garantindo a validade e a relevância dos resultados.

## **Resultados e Discussão**

No envelhecimento, a saúde mental é um aspecto muito importante, mas que muitas vezes passa despercebido. A gente sabe que problemas como depressão e ansiedade são comuns entre os idosos, e muitas vezes eles não são identificados cedo. Fatores como ficar isolado, perder pessoas queridas, conviver com doenças ou dificuldades financeiras aumentam bastante o risco de esses problemas aparecerem.

Por outro lado, atividades físicas, a convivência com a família, participar de grupos sociais e manter uma rotina ajudam a proteger a saúde mental. Quando conseguimos detectar sinais de problemas cedo, as chances de tratar e melhorar a qualidade de vida aumentam bastante.

Por isso, investir em apoio psicológico, promover a integração social e cuidar da saúde física de forma conjunta são estratégias essenciais. Assim, podemos ajudar os idosos a envelhecer com mais bem-estar, mais felizes e com a mente mais saudável.

## **Conclusão**

O envelhecimento saudável é um processo complexo que envolve não apenas a manutenção da saúde física, mas também a promoção do bem-estar emocional e psicológico. O papel das emoções e dos afetos é central para a saúde mental dos idosos, pois influencia diretamente a forma como eles lidam com as mudanças associadas ao envelhecimento. A regulação emocional, o apoio social e as relações interpessoais são fatores fundamentais que podem contribuir para o envelhecimento bem-sucedido. O desenvolvimento de estratégias que promovam a saúde emocional dos idosos, como o fortalecimento de vínculos afetivos e a oferta de



intervenções específicas, é essencial para garantir que os idosos vivam uma velhice saudável, plena e com qualidade de vida. A compreensão das interações entre as emoções, os afetos e a saúde mental é crucial para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes que promovam o envelhecimento saudável.

### **Referências**

- Almeida, L. et al. (2019). A importância do suporte emocional e vínculos afetivos na saúde mental dos idosos. *Psicologia em Estudo*, 24(2), 250-260
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>
- Lee, et al. (2021). Impacto de programas de convivência social na redução de sintomas de depressão em idosos.
- Ministerio da Saude do Brasil. Guia de Promoção da Saúde Mental na Terceira Idade. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo e saúde mental na terceira idade. Relatório de 2020.
- Silva, M. et al. (2020). Atividades físicas e participação social na promoção da saúde mental de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(4), 567-576.