


# 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
Gustavo Jose Simões Da Silva
Anderson Da Silva Alves

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**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 Estatistica (IBGE). Pesquisa Nacional de Saude 2019. Disponivel em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html

Lee, et al. (2021). Impacto de programas de convivencia 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 saude 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.