

SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO: FATORES DE PROTEÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

Anna Luiza dos Reis de Oliveira Mata¹ Karla Cristina da Cruz Pinheiro Sete²; Evelylys Karen Sartório Trindade³, Étore Gomes Mazini⁴

¹ Graduando de psicologia, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, annaluizaromata@gmail.com

² Graduando de psicologia, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, karlapinheiro599@gmail.com

³ Graduando de psicologia, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, evellystrindade05@gmail.com

⁴ Professor, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, etoregmazini@hotmail.com

Palavras-chave: Envelhecimento. Saúde Mental. Fatores de proteção.

INTRODUÇÃO:

Ao longo das últimas décadas, houve um aumento na expectativa de vida da população mundial, aumentando assim o número de pessoas idosas na sociedade, a expectativa, segundo a OMS, é que até o ano de 2050 haverá dois bilhões de pessoas idosas no mundo. O envelhecimento é um processo natural ao ser humano, contudo, é necessário haver cuidados com a pessoa idosa visando melhorar sua qualidade de vida, por esse motivo é de suma importância que se cuide da saúde mental da pessoa idosa.

Na base da rejeição ou da exaltação acrítica da velhice, existe uma forte associação entre esse evento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência (NERI; FREIRE, 2000). Na perspectiva dos autores, a velhice está diretamente associada à finalidade da vida, e o estigma presente na sociedade a se identificarem e se colocarem nessa posição, alinhando este pensamento estigmatizado à ideia das perdas que ocorrem durante a vida. Percebe-se a dificuldade encontrada pelos idosos em uma sociedade que, apesar de possuir políticas públicas voltadas a este público, os transformam em um “peso” e um problema social.

Apesar destes fatores agravantes para o adoecimento psicossocial da pessoa idosa, é possível tratar o envelhecimento humano com naturalidade, possibilitando a longevidade de cada sujeito, mas, para atingir este objetivo, deve-se utilizar os meios de prevenção e promoção da saúde, destacando a importância do envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão teórica, realizado a partir de um trabalho na disciplina Psicologia do desenvolvimento III, no segundo semestre do ano de 2022, no curso de Psicologia do Unifacig. Foram consultados artigos que abordavam o tema “saúde mental” e “envelhecimento”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo França e Murta (2014), os conceitos relacionados à saúde nos séculos XIX e XX eram associados ao modelo biomédico, com foco na doença e condições higiênicas e sanitárias. Em 2004 a OMS, Organização Mundial de Saúde, definiu a saúde mental como um estado de bem-estar em que as pessoas acreditam que possuem capacidades de lidar com as dificuldades, trabalham de



forma produtiva e contribuem para o crescimento de sua comunidade. Este novo conceito de saúde propiciou a ampliação dos fatores de proteção à saúde, incluindo a interação indivíduo, grupo e ambiente.

Os fatores individuais dos idosos como suas habilidades e conhecimentos são muito importantes, por meio de ações que utilizem essas capacidades é possível realizar atividades que se tornem fonte de renda, e ao longo do processo de envelhecimento, pode ser desenvolvido um projeto de vida que fomente um envelhecimento ativo, o indivíduo deixa de exercer suas atividades remuneradas de forma gradual, reduzindo carga horária e funções, sem, no entanto, interromper suas atividades cotidianas de forma abrupta.

Além dos fatores individuais faz-se necessário pensar nos fatores grupais, que incluem a rede de apoio, família, amigos, laços conjugais, proporcionando ao idoso um senso de envolvimento e vínculo social. Além destes, vale ressaltar as políticas públicas que podem facilitar o acesso a tratamento de saúde, melhorando suas condições de vida, aumentando assim os fatores de proteção à saúde mental do idoso.

CONCLUSÃO

O processo de envelhecimento em nossa sociedade ainda é vivido como um tabu, percebido como algo desesperador, em uma sociedade que cultua a juventude, a força e o desempenho, envelhecer pode ser vivido por muitas pessoas com angústia e sofrimento. Vivemos a paradoxal experiência de querer viver muitos anos, alcançar a longevidade, mas, ao mesmo tempo, vivemos o medo do envelhecimento e suas consequências. A mídia propaga imagens de padrões de beleza inalcançáveis e uma exaltação da juventude, o que pode criar uma imagem negativa da velhice. Vivemos em uma sociedade que não quer envelhecer ou não quer falar sobre a velhice, porém, para envelhecer de forma saudável precisamos pensar no assunto e desenvolver o conceito de um processo de envelhecimento de acordo com um modelo ampliado de saúde.