SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Fernanda Bertaia Campos Borges[1]
Giovana Oliveira Okawa[1]
Pedro Caio Wronski[1]
Roger da Silva Santana[1]
Tatielton Pires Maciel De Souza[1]
Mariana Roberta Cardoso Barbosa[2]

O processo de envelhecimento traz diversos desafios, especialmente relacionados à saúde física e mental. Doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, mobilidade reduzida, rigidez articular e fadiga são comuns, dificultando atividades diárias. Além disso, problemas de visão e audição, como catarata e perda auditiva, podem agravar o isolamento social, que é intensificado pela perda de amigos e dificuldades em fazer novas amizades. O declínio cognitivo também é uma preocupação, afetando a memória e a realização de tarefas cotidianas[1].

No caso das mulheres, além das especificidades oriundas do processo de envelhecimento, a pós-menopausa implica mudanças hormonais que causam sintomas como ondas de calor, alterações de humor e insônia, além do aumento do risco de osteoporose[2].

Outro fator importante a ser considerado, é o isolamento social e a solidão que são problemas significativos que afetam diretamente a saúde mental e o bem-estar. A perda de parceiros, aposentadoria e a redução da mobilidade podem levar os idosos a se isolarem, intensificando sentimentos de solidão. Esse isolamento prolongado está relacionado ao aumento de transtornos mentais como depressão e ansiedade, além de um risco maior de declínio cognitivo e demência. A solidão, por sua vez, pode resultar em uma sensação de desconexão emocional, mesmo quando o idoso está fisicamente próximo de outras pessoas. Fatores como a morte de entes queridos e dificuldades de

[1] Discentes do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
[2] Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

ISSN 2595-4148

mobilidade são comuns entre os idosos e contribuem para o afastamento social. Além dos impactos emocionais, a solidão também está associada a problemas de saúde física, como doenças cardiovasculares[3].

A participação em atividades sociais e a promoção de um ambiente estimulante são essenciais para manter a saúde emocional e cognitiva. O cuidado com a alimentação balanceada também desempenha um papel crucial, não apenas no controle de comorbidades como diabetes e hipertensão, mas também na proteção contra o declínio mental. Assim, garantir a saúde mental dos idosos envolve uma abordagem integrada, que inclui nutrição, apoio psicológico e socialização[5].

No que tange a saúde mental dos idosos, outro ponto a ser destacado, é a alimentação e nutrição adequadas, pois, alimentos ricos em antioxidantes, ômega-3 e vitaminas essenciais, podem retardar o avanço de condições neurodegenerativas.

Além das questões físicas e sociais, o envelhecimento também envolve desafios emocionais profundos, como a percepção da finitude da vida. Isso pode intensificar sentimentos de ansiedade e medo. Lidar com a morte é um dos maiores desafios que enfrentamos ao longo da vida, especialmente na terceira idade. A morte de entidades externas – como o falecimento de entes queridos – é inevitavelmente uma experiência dolorosa. Contudo, muitos idosos também enfrentam, com o passar dos anos, a consciência crescente da morte de si mesmos. Essa percepção da finitude pode gerar um aumento da ansiedade e do medo, uma vez que, ao envelhecer, as limitações físicas e a fragilidade podem ser mais evidentes. A reflexão sobre a própria morte é uma parte importante do processo de amadurecimento, mas quando não é bem-sucedida, pode gerar sentimentos de impotência e desesperança[6].

No entanto, a morte não se limita apenas ao falecimento de entes queridos. O luto, em seu sentido mais amplo, é um processo que envolve a perda de várias coisas ao longo da vida. A perda de saúde, de capacidades físicas e até mesmo a diminuição da autonomia podem ser vividas como uma morte simbólica. A perda de um parceiro de vida ou de amigos próximos pode fazer o idoso questionar sua identidade e seu papel no mundo. O luto por essas perdas não acontece de forma linear, mas passa por diferentes etapas, incluindo negação, raiva, negociação, depressão e, eventualmente, aceitação, conforme a teoria da autora Elisabeth Kübler-Ross[7]. Porém, essas etapas não seguem uma ordem rígida e podem se apresentar de forma única para cada indivíduo.

É importante destacar que o luto é uma experiência profundamente pessoal e pode se manifestar de formas variadas. Enquanto algumas pessoas podem buscar apoio em grupos de convivência ou apoio psicológico, outras podem se isolar, acreditando que devem enfrentar a dor sozinhas. Para os idosos, o apoio social se torna ainda mais essencial, pois o isolamento social está relacionado a uma série de problemas de saúde, como o aumento da ansiedade e da depressão. Autores ao discorrerem sobre luto na terceira idade, afirmam que, além da tristeza associada à perda, os idosos frequentemente experimentam sentimentos de solidão e desamparo, o que torna o acompanhamento médico e psicológico fundamental[6].

Por outro lado, é essencial diferenciar a experiência do luto da perda de função física. O envelhecimento implica inevitavelmente na diminuição das capacidades físicas, o que pode afetar desde a mobilidade até a capacidade de realizar tarefas cotidianas, como cozinhar, tomar banho ou até sair de casa. Essas perdas funcionais, embora dolorosas, não devem ser confundidas com o luto por morte de entes queridos. A perda de função é um processo natural e esperado, que, se não acompanhado de estratégias de adaptação e autocuidado, pode levar a sentimentos de fracasso e desvalorização. No entanto, o envelhecimento não apaga o valor do idoso. Ao contrário, ele carrega consigo sabedoria e experiência que, muitas vezes, são subestimadas[7].

O idoso tem uma grande contribuição social a oferecer, seja por meio de seu conhecimento, suas histórias de vida ou mesmo seu apelo emocional, que pode ajudar os mais jovens a lidarem com suas próprias dificuldades. O cuidado contínuo, seja físico ou emocional, é uma maneira de mostrar que, embora o corpo envelheça, a importância do idoso permanece inalterada. O suporte social e psicológico, aliando atividades físicas que respeitem os limites do corpo e o fortalecimento de laços familiares, pode ajudar o idoso a encontrar novos significados na vida, independentemente da perda funcional ou da dor do luto[7].

Nesse contexto, é imprescindível oferecer apoio aos idosos, pois, sem acompanhamento adequado, eles podem vivenciar o luto de diversas formas, seja pela perda de entes queridos, pela perda de saúde ou pela diminuição das capacidades físicas. Esse luto, muitas vezes associado a sentimentos de solidão e desamparo, pode resultar em um ciclo de sofrimento emocional. A promoção da saúde mental, através de apoio psicológico, redes sociais fortalecidas e atividades comunitárias, é fundamental para

reduzir o impacto negativo do envelhecimento e do luto, permitindo que os idosos vivenciem uma velhice saudável e ativa[7].

Estratégias como a prática de exercícios físicos, o estímulo à socialização e uma alimentação equilibrada são essenciais para melhorar a qualidade de vida, preservar a autoestima e garantir o autocuidado. Portanto, é crucial que o cuidado com os idosos seja integrado, abordando tanto suas necessidades físicas quanto emocionais, para garantir que envelheçam com dignidade e bem-estar[2].

Considerando a importância da saúde mental durante o processo de envelhecimento, os autores desse estudo, ao cursarem a disciplina Programa Extensionista Integrador, no primeiro semestre do curso de Medicina, conheceram a área de abrangência de uma Unidade de Saúde da Família do município de Várzea Grande, na qual, há um grande quantitativo de idosos, sendo estes, o segundo maior público de atendimento do Psiquiatra da unidade. Portanto, o intuito deste estudo foi melhorar a qualidade de vida da população idosa, com foco nos idosos que sofrem de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, condições frequentemente associadas a impactos negativos na saúde mental. O projeto visou não apenas o controle físico dessas doenças, mas também o cuidado com o bem-estar emocional e psicológico, reconhecendo que o sofrimento físico crônico pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios mentais, como ansiedade e depressão. Dessa forma, buscou-se promover um acompanhamento integral e mais humanizado, que atendesse tanto às necessidades físicas quanto emocionais dessa população.

Diante disso, as atividades extensionistas tiveram como objetivo promover discussões sobre a importância da saúde mental no envelhecimento, enfatizando como fatores emocionais, cognitivos e sociais que impactam diretamente o bem-estar dos idosos e conscientizar o grupo de idosos acerca da importância da saúde mental no processo de envelhecimento, apontando a sua relevância na qualidade de vida e o bem-estar da população idosa.

O Programa Extensionista Integrador desenvolveu atividades na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Bairro Manga, localizada em Várzea Grande-MT, com um grupo de idosos. As ações foram planejadas para promover a integração entre a universidade e a comunidade, buscando atender às necessidades de saúde e bem-estar desse público específico.

As atividades foram realizadas com o objetivo de proporcionar uma conscientização, com ênfase na promoção da saúde, na prevenção de doenças mentais e no fortalecimento da convivência social entre os idosos.

A metodologia utilizada para as ações foi baseada no Arco de Maguerez, ao longo das cinco etapas do arco, o projeto se delineou e foi aplicado. Durante a primeira etapa, denominada: observação da realidade, os estudantes realizaram uma exploração do espaço da unidade de saúde, conhecendo os profissionais, o ambiente físico e a rotina dos serviços prestados, além disso, foram realizadas visitas domiciliares durante a territorialização. Esse processo permitiu a identificação de problemas e desafios enfrentados pela unidade. Durante a observação, foi possível perceber que um grupo de idosos que se reunia semanalmente em uma quadra para a realização de exercícios físicos, aparentavam estar bastante desinformados e ansiosos a respeito do tema da saúde mental.

Com base nesse problema observado, foi possível realizar um recorte da realidade focado na seguinte questão: Como as práticas adotadas pela equipe de saúde podem influenciar positivamente no cuidado aos idosos e na promoção da saúde mental, e assim identificar a segunda etapa.

Os questionamentos realizados na primeira etapa indicaram que a falta de informações adequadas sobre a importância da alimentação saudável, a estimulação cognitiva e a socialização no envelhecimento saudável eram pontos críticos a serem abordados.

Após a observação da realidade, a segunda etapa do Arco de Maguerez foi dedicada a elencar os pontos-chave, com o objetivo de aprofundar a compreensão do problema identificado e buscar soluções adequadas para a situação observada. Nessa fase, os estudantes, em conjunto com a professora, realizaram uma análise detalhada do contexto e das condições relacionadas à saúde mental desse grupo.

Durante a terceira etapa, a teorização, os acadêmicos organizaram-se de forma sistemática com o objetivo de buscar conhecimentos e informações pertinentes ao problema em diferentes fontes, tais como pesquisas bibliográficas, leituras aprofundadas, entrevistas e consultas a especialistas. As informações obtidas foram analisadas e organizadas criteriosamente, com discussões acerca de sua validade e relevância em relação à resolução do problema. Essa etapa revelou-se fundamental para

a construção de uma base teórica sólida, que serviu como alicerce para a elaboração de estratégias e ações nas etapas subsequentes.

Na quarta etapa, os universitários elaboram hipóteses de solução a partir dos estudos realizados, com base em uma análise detalhada da realidade e no entendimento profundo do problema, especialmente no contexto da saúde mental dos idosos. Por meio da ferramenta 5W2H, foram propostas estratégias voltadas para reduzir o isolamento social, promover a interação comunitária, incentivar hábitos alimentares saudáveis e lidar com perdas funcionais, morte e luto. As hipóteses foram desenvolvidas de forma colaborativa, integrando análise crítica e criatividade. O objetivo foi criar soluções aplicáveis que atendessem às necessidades reais dos idosos, promovendo seu bem-estar integral. Essas estratégias buscaram melhorar a qualidade de vida física, mental e social, alinhando-se aos desafios identificados na etapa de diagnóstico.

Na quinta etapa, os acadêmicos aplicaram as ações planejadas, integrando aspectos essenciais do envelhecimento, como o isolamento social, perdas de função, alimentação saudável e a vivência da morte e do luto. O foco foi transformar a realidade observada por meio de atividades práticas, como oficinas, dinâmicas e palestras, que promovessem a interação social, a conscientização sobre um envelhecimento ativo e a adaptação às limitações funcionais.

A relação entre alimentação e saúde mental é trabalhada para incentivar escolhas alimentares que melhorem a qualidade de vida dos idosos. Questões emocionais, como o enfrentamento da morte e do luto, são abordadas com sensibilidade, promovendo acolhimento e reflexão. Esse processo é continuamente monitorado, e os resultados são avaliados para ajustes e melhorias.

O Programa Extensionista Integrador na unidade de saúde da família, com foco na saúde mental e bem-estar dos idosos, permitiu uma compreensão mais profunda dos desafios enfrentados por essa população, especialmente os que convivem com doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Durante as atividades realizadas, como a palestra sobre o Setembro Amarelo, foi possível identificar que muitos idosos não reconheciam a importância de cuidar da saúde mental ao longo do envelhecimento, considerando sentimentos de solidão, ansiedade e até depressão como naturais desse processo.

A interação com os participantes demonstrou um aumento na conscientização sobre os impactos da saúde mental na qualidade de vida dos idosos. Observou-se que muitos dos participantes apresentavam comorbidades, como hipertensão e diabetes, e

não tinham plena compreensão da relação entre essas condições e a saúde mental. Assim, na primeira atividade, foi realizada uma roda de conversa sobre o envelhecimento ativo, todos os idosos foram muito participativos e receptivos, realizou-se perguntas como: “quais tarefas vocês deixaram de realizar ao envelhecer?” para estimulá-los a pensar sobre as mudanças que estão ocorrendo ao chegarem na terceira idade e a entenderem que eles são capazes de fazer muitas coisas, porém de forma diferente da que estavam acostumados. A promoção de atividades de socialização e a participação ativa nas iniciativas de saúde ajudaram a reduzir o isolamento social, um fator importante para a saúde mental, e a fortalecer as redes de apoio entre os idosos, elementos essenciais para o bem-estar emocional.

Outro ponto abordado durante a aplicação do projeto, foi a importância dos relacionamentos interpessoais, por meio de uma dinâmica, os idosos sortearam uma palavra e a partir dela, contavam histórias de suas vivências e de pessoas importantes incluídas nelas. A atividade demonstrou como estar cercado de pessoas colaborativas e preocupadas com seu bem estar, favorece no envelhecer.

A alimentação adequada também foi um ponto chave abordado durante o programa. Foi ressaltada a importância de uma dieta balanceada e rica em nutrientes essenciais para a saúde mental e física dos idosos. Alimentos ricos em antioxidantes, ômega-3 e vitaminas, por exemplo, desempenham um papel crucial na prevenção do declínio cognitivo e na gestão das doenças crônicas. A orientação nutricional adequada pode ajudar a controlar condições como diabetes e hipertensão, além de contribuir para o bem-estar emocional, pois uma alimentação saudável está diretamente ligada à redução de sintomas de ansiedade e depressão. As atividades realizadas também incluíram sugestões de hábitos alimentares simples e acessíveis, que podem ser incorporados ao dia a dia dos idosos para melhorar sua qualidade de vida. Diante disso, os idosos ali presentes participaram ativamente da oficina, fizeram perguntas sobre como as receitas eram realizadas e seus benefícios, além de questionarem quais preparos eram saudáveis ou não para o consumo diário.

A presença de um médico psiquiatra na unidade foi um ponto positivo, mas não suficiente para suprir todas as demandas da população idosa, que carece de um atendimento psicológico contínuo e mais especializado. Nesse contexto, ficou claro que a promoção de um envelhecimento saudável requer não apenas a gestão das condições

de saúde física, mas também um olhar atento ao aspecto emocional, com estratégias para reduzir a solidão, promover a saúde mental e garantir uma alimentação balanceada.

Como última atividade, o tema escolhido fora mais dificultoso em ser trabalhado, pois falar sobre luto e morte, ainda é um tabu na sociedade. Para esse dia, a metodologia escolhida, foi a de uma palestra expositiva, houve uma participação mais tímida dos idosos, entretanto, percebeu-se uma intensa reflexão acerca da temática.

Nesse prisma, no último dia do projeto de extensão foi muito resolutivo, uma vez que foi evidente os resultados das ações, já que os idosos trouxeram um retorno positivo ante às colaborações, revisando perguntas, lembrando dos dias anteriores e ligando os assuntos às suas vivências individuais.

As atividades realizadas contribuíram para o fortalecimento dos vínculos sociais entre os idosos, ao mesmo tempo em que proporcionaram uma maior compreensão sobre a importância de manter um equilíbrio entre o cuidado físico, emocional e nutricional. A participação em atividades sociais e educativas ajudou a desmistificar a saúde mental, demonstrando aos idosos que o cuidado psicológico é fundamental para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de problemas como depressão e ansiedade.

Em resumo, o resultado deste projeto evidenciou a necessidade de um cuidado integrado para a população idosa, abordando não apenas as questões físicas relacionadas às doenças crônicas, mas também as questões emocionais, sociais e nutricionais. As ações realizadas mostraram-se eficazes para aumentar a conscientização sobre a saúde mental, promover uma alimentação adequada e estimular um envelhecimento mais ativo, saudável e equilibrado. Além de alcançar resultados significativos relacionados aos objetivos propostos. As atividades realizadas permitiram desmistificar crenças equivocadas de que sentimentos como solidão, ansiedade e depressão são inerentes ao envelhecimento, promovendo uma maior conscientização sobre a importância da saúde mental na terceira idade. Por meio de palestras e orientações, os idosos compreenderam melhor a necessidade de buscar ajuda profissional para lidar com questões emocionais e adotaram práticas voltadas ao bem-estar, como a socialização e a manutenção de uma rotina ativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santos DF, Lima AD. Envelhecimento e saúde: aspectos psicossociais e biológicos. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2018.

2. Lima MG, Martins AD. Envelhecimento e saúde da mulher: aspectos fisiológicos e psicossociais. São Paulo: Editora Hucitec; 2019.

3. Santos ML, Lima RM. O impacto do isolamento social e da solidão na saúde mental de idosos: uma revisão da literatura. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2018;21(3):363-372. doi:10.1590/1981-22562018021.180003.

4. Carvalho AL, Pereira DM. Saúde mental e qualidade de vida na terceira idade: um olhar para o envelhecimento ativo. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2021;24(2):213-221. doi:10.1590/1981-2256202124.210012.

5. Pereira MM, Cavalcanti AL. Saúde mental na terceira idade: desafios e estratégias de promoção. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2018;21(2):225-233. doi:10.1590/1981-22562018021.180025.

6. Silva RC, Fernandes AC. O luto na terceira idade: desafios e cuidados necessários. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2017;20(3):327-334. doi:10.1590/1981-22562017020.170015.

7. Kubler-Ross E. Sobre a morte e o morrer. São Paulo: Martins Fontes; 1985