

Saúde mental de pessoas idosas: um olhar a partir do envelhecimento saudável

Mental health of elderly people: a look from the healthy aging

La salud mental de las personas mayores: una mirada desde la envejecimiento saludable

Samuel Spiegelberg Zuge  0000-0002-0420-9122¹

O processo de transição demográfica e envelhecimento populacional, vivenciada no Brasil e no mundo, acabam repercutindo e impactando nos modelos de assistência à saúde. Estima-se que em 2060, no Brasil, aproximadamente um terço da população seja composta por idosos (pessoas com ≥ 60 anos), causando assim, uma sobrecarga no sistema de saúde, uma vez que esta população acaba utilizando o serviço de forma expressiva em relação as demais faixas etárias¹.

A fim de atender este contexto, o Brasil tem participado ativamente das discussões internacionais sobre os direitos das pessoas idosas, envolvendo o Mercosul, a Comissão Econômica para a América Latina, a Organização dos Estados Americanos e as Nações Unidas. Uma das principais medidas estabelecidas por estas discussões, envolve o direcionamento e a construção de planos de ações prioritários para à promoção do envelhecimento saudável².

A Organização das Nações Unidas (ONU), buscando estabelecer um plano estratégico para o envelhecimento saudável, lança no ano de 2020, o “*UN Decade of Healthy Aging: Plan of Action (2021-2030)*”. Este documento envolve ações, a fim de estabelecer uma década de envelhecimento saudável, abrangendo a colaboração de várias entidades, sendo construído com o intuito de complementar Plano de Ação Internacional de Madri, das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, assim como está alinhado com o cronograma da Agenda 2030 das Nações Unidas sobre desenvolvimento sustentável e os objetivos

¹ Autor correspondente: samuel.zuge@unochapeco.edu.br. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ).

do desenvolvimento sustentável (ODS)³.

O envelhecimento saudável envolve o processo de ampliação e manutenção, principalmente, da capacidade funcional da pessoa idosa, permitindo assim, o seu bem-estar na idade avançada. Além disso, ressalta-se que este conceito, abrange a inclusão da presença de doenças ou enfermidades, que podem ou não fazer parte do processo de envelhecimento, mas que necessitam estarem controladas, permitindo que a pessoa idosa mantenha uma boa qualidade de vida e seu bem-estar⁴.

Dentre os vários aspectos envolvendo envelhecimento saudável, apontados pela ONU, destaca-se o declínio na condição mental, no qual acaba limitando a capacidade da pessoa idosa em cuidar de si mesma e em participar da vida em sociedade³. A saúde mental, de forma geral tem sido considerada um problema de saúde pública, e acaba tendo o mesmo impacto entre as pessoas idosas, sendo que os transtornos mentais de maior prevalência nesta faixa etária são os transtornos depressivos e ansiosos, as demências, o alcoolismo, os quadros maníacos, os transtornos mentais comuns e a dependência da utilização de outras drogas medicamentosas⁵. As causas de adoecimento em idosos por estas condições, são atribuídas principalmente pela ocorrência de eventos estressantes, o desenvolvimento e a presença de doenças, as incapacidades e o isolamento social^{6,7}.

Dentre os principais transtornos, a depressão, seja a nível nacional ou mundial, tem sido considerada uma das doenças relacionadas a saúde mental que apresentaram uma maior prevalência em pessoas idosas. No entanto, mesmo com o aumento expressivo nos diagnósticos de depressão, estima-se que 50% das pessoas idosas que apresentam depressão, acabam não sendo diagnosticados, uma vez que seus sintomas se assemelham ao processo natural de envelhecimento (queixas físicas aliadas a fadiga, falta de apetite e indisposição e problemas com sono)⁷.

Cabe salientar ainda, que em decorrência da pandemia da COVID-19, os transtornos mentais em pessoas idosas acabaram apresentando um aumento significativo, principalmente por conta do isolamento social⁸. No entanto, o próprio envelhecimento traz consigo inúmeros desafios de adaptação, influenciando diretamente na saúde mental das pessoas idosas, no qual estão associadas ao luto, as perdas afetivas, o declínio do status social e o aumento das incapacidades funcionais e da dependência de cuidado. Porém, com a pandemia da COVID-19, além de todos os desafios próprios do envelhecimento, está população acabou vivenciando sentimentos de solidão e restrição social, potencializadas pelo medo e a insegurança acarretadas pela doença, potencializando os transtornos mentais⁹.

Assim, ao pensar em envelhecimento saudável, torna-se necessário e imprescindível olhar para a saúde mental das pessoas idosas. Não olhar somente a doença em si, mas sim o contexto de vida do idoso, seu estado emocional, sua autonomia e independência, o reconhecimento de seus direitos, em fim os vários fatores que podem influenciar no seu adoecimento. Além disso, torna-se necessário ampliar programas e ações relacionados a promoção da saúde mental, ao diagnóstico precoce e ao tratamento



dos transtornos mentais em pessoas idosas, com o intuito de melhorar a sua saúde mental e a qualidade de vida e seu bem-estar.

Referências

1. Rodrigues MM, Alvarez AM, Rauch KC. Tendência das internações e da mortalidade de idosos por condições sensíveis à atenção primária. *Rev Bras Epidemiol.* 2019;22:1-11. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190010>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento. 2018.
3. WHO. UN Decade of Healthy Aging: Plan of Action. 2020.
4. Friedman SM, Mulhausen P, Cleveland ML, Coll PP, Daniel KM, Hayward AD, et al. Healthy Aging: American Geriatrics Society white paper executive summary. *JAGS.* 2019;67(1):17-20. DOI: <https://doi.org/10.1111/jgs.15644>
5. Bearzi CF, Karam GB, Silva M. Saúde mental durante o processo de envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review.* 2021;4(5):23176-86. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-392>
6. Souza AP, Rezende KTA, Marin MJS, Tonhom SFR, Damaceno DG. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2022;27(5):1741-1752. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>
7. Casemiro NV, Ferreira HG. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. *Rev SPAGESP,* 2020;21(2):83-96.
8. Oliveira VV, Oliveira LV, Rocha MR, Leite IA, Lisboa RS, Andrade KCL. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review.* 2021;4(1):3718-3727. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-294>
9. Pecoits RV, Rosa AAS, Peruzzo JV, Flores MC, Gehlen MC, Morello MS, et al. O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da COVID-19. *Rev AMRIGS.* 2021;65(1):101-108.

