

# PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

## PREVENTION AND PROMOTION OF MENTAL HEALTH: CONTRIBUTIONS OF PSYCHOLOGY TO HEALTHY AGING

Silvia de Jesus Pereira Lima<sup>1</sup>, Wanessa Karem Silva Ferreira<sup>2</sup>, Márcia Cristina Florêncio Fernandes Moret<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do 10º período do Curso de Psicologia pela Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA/UNICENTRO, silviadejesus283@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/8169160261919263>; <sup>2</sup> Acadêmica do 10º período do Curso de Psicologia pela Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA/UNICENTRO, wanessakarem@icloud.com, <http://lattes.cnpq.br/8681986196346809>; <sup>3</sup> Professora e Orientadora da Faculdade de Educação de Jaru - FIMCA/UNICENTRO, doutora em Educação Escolar pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR), mestra em educação escolar pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR), especialista em Tradução e Interpretação da LIBRAS pela Faculdade Santo André (FASA) e Educação Especial Inclusiva pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Licenciada em Pedagogia – Habilitação em Magistério das Séries Iniciais e Orientação Educacional pela Faculdade de Educação de Jaru - FIMCA/UNICENTRO, prof.marcia@unicentrro.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/0061145463575427>, <https://orcid.org/0000-0002-7366-8605>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i2.747>

### RESUMO

**Introdução:** A prevenção da promoção em saúde mental do idoso é de extrema relevância visto o baixo índice de fecundidade e o alto índice de envelhecimento humano. É importante garantir acessibilidade e oportunidades de lazer, cultura e convívio social para promover seu bem-estar emocional e mental. **Objetivo:** Apresentar as contribuições da psicologia para que o ser humano obtenha um envelhecimento saudável, visando compreender o processo do envelhecimento, as consequências e quais alternativas para obter uma saúde mental que possa proporcionar a essa pessoa uma velhice sem grandes impactos. **Materiais e métodos:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo do tipo explicativo, elaborada a partir de materiais publicados em livros, artigos, periódicos e sites que abordam conteúdos com subsídios teóricos para melhor compreensão do tema exposto. **Resultados e discussões:** A realidade do Brasil mostra um grande aumento da população idosa devido a diminuição da fecundidade. O envelhecimento saudável depende de vários fatores como: questões genéticas, sociais, econômicas, emocionais e o hábito de vida. Todavia, falar na prevenção e promoção do envelhecimento saudável deve-se pensar nas contribuições da psicologia que desempenha um papel fundamental nesse processo, oferecendo suporte emocional, tratamento de problemas de saúde mental e orientação para lidar com as mudanças e desafios que acompanham o envelhecimento. **Conclusão:** O envelhecimento tem crescido gradativamente, devido a pirâmide etária que se encontra em posição invertida e nesse contexto, o psicólogo tem papel de grande relevância, pois contribui nesse processo de vida até o envelhecer, possibilitando meios para o enfrentamento equilibrado do desenvolvimento humano.

**Palavra-chave:** Prevenção, Promoção, Saúde mental, Envelhecimento saudável.

### ABSTRACT

**Introduction:** The prevention of mental health promotion of the elderly is extremely relevant given the low fertility rate and the high rate of human aging. It is important to ensure accessibility and opportunities for leisure, culture, and social interaction to promote your emotional and mental well-being. **Objective:** To present the contributions of psychology so that the human being obtains healthy aging, aiming to understand the aging process, the consequences, and what alternatives to obtain mental health that can provide this person with old age without major impacts. **Materials and methods:** The present study is qualitative bibliographic research of the explanatory type, elaborated from materials published in books, articles, periodicals, and websites that address contents with theoretical subsidies for a better understanding of the exposed theme. **Results and discussions:** The reality of Brazil shows a large increase in the elderly population due to the decrease in fertility. Healthy aging depends on several factors such as genetic, social, economic, and emotional issues and the habits of life. However, talking about the prevention and promotion of healthy aging should think about the contributions of psychology that play a fundamental role in this process, offering emotional support, treatment of mental health problems, and guidance to deal with the changes and challenges that accompany aging. **Conclusion:** Aging has grown gradually, due to the age pyramid that is in an inverted position, and in this context, the psychologist has a role of great relevance, because it contributes to this process of life until aging, enabling means for the balanced confrontation of human development.

**Keywords:** Prevention, Promotion, Mental health, Healthy aging.

## INTRODUÇÃO

O grande número de população idosa vem aumentando gradativamente nas últimas décadas, trazendo uma grande preocupação e buscas de estratégias que proporcionem para essas pessoas uma velhice de qualidade, de forma que os mesmos aprendam a lidar com as perdas e com os desafios apresentados dia após dia.

Segundo Guitarrara (2023) a porcentagem de idosos no Brasil em 2023 é de 15,1% da população, considerando a estimativa de que a população total do país seja de 207.750.291 milhões de pessoas, segundo a prévia do Censo Demográfico realizado no ano de 2022, as pessoas idosas formam um grupo de 31.162 pessoas aproximadamente. Esse aumento populacional idoso se justifica pelas melhorias do setor da saúde, aumento da expectativa de vida, diminuição da mortalidade e queda da natalidade. Ainda segundo a autora (2023) com a manutenção da tendência atual de crescimento, estima-se que os idosos serão quase 30% da população do Brasil até o ano de 2050.

Sabe-se que com o aumento gradativo dessa população, as preocupações e cuidados também devem ser uma prioridade. Deve haver políticas públicas para esse público, rede de apoio familiar, sistema de saúde e ainda lazer, promoção e qualidade de vida a essas pessoas.

Quando se fala em envelhecimento, logo se pensa no surgimento das doenças crônicas, limitações funcionais e necessidades de cuidados especiais. Isso exige um sistema de saúde preparado para atender essa demanda, com profissionais capacitados e infraestrutura adequada. Além disso, a questão da prevenção e promoção da saúde mental é de fundamental importância nesse processo.

Outra preocupação é a integração social dos idosos, pois muitas vezes, eles se sentem excluídos e têm dificuldade em participar plenamente da sociedade. É importante garantir acessibilidade e oportunidades de lazer, cultura e convívio social para promover seu bem-estar emocional e mental.

Diante desses desafios, é necessário que a sociedade esteja preparada para lidar com o envelhecimento populacional e propicie mais inclusão desse público, garantindo a eles seus direitos e promovendo a inclusão social.

As famílias por sua vez devem se organizar para oferecer um ambiente adequado e acolhedor para seus idosos. É importante que essa preocupação seja abordada de forma multidisciplinar, com a participação de profissionais da saúde, assistência social, educação e outros setores. Só assim, será possível garantir uma melhor qualidade de vida aos idosos e uma sociedade mais inclusiva e justa.

Para a saúde da população idosa, os direitos de cuidados integrais são reforçados pela política nacional para os idosos através da Lei nº 8.842, de 1994 e do Estatuto do Idoso. No entanto, a implementação efetiva dos serviços sob esta Lei enfrenta obstáculos, devido à dificuldade em prevenir e gerenciar problemas de saúde em idosos. Conseqüentemente, intervenções efetivas para manter a independência e autonomia do idoso representam um grande desafio para profissionais de saúde e pesquisadores.

Atualmente, estratégias para alcançar o envelhecimento ativo estão sendo construídas, tornar a longevidade um ganho na vida humana, não deve ser um mero fardo para a sociedade e para quem envelhece. O presente trabalho tem como objetivo apresentar as contribuições da psicologia para que o ser humano obtenha um envelhecimento saudável, visando compreender o processo do envelhecimento, as consequências e quais alternativas para obter uma saúde mental que possa proporcionar a essa pessoa uma velhice sem grandes impactos.

A realização desse estudo irá proporcionar maior conhecimento sobre o envelhecimento, buscando compreender esse processo e como vivenciá-lo, assim como ampliar a visão sobre o mesmo, tendo em vista que o aumento da população idosa tem apresentado uma realidade significativa. Assim sendo, compreender o papel do psicólogo junto a essa população, e como este profissional pode contribuir no processo de envelhecimento saudável. Para tanto, será realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em: artigos científicos, livros, e outros meios que contenham informações relevantes sobre a temática.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo do tipo explicativo, onde serão utilizadas leituras e pesquisas em livros, artigos, publicações em periódicos, sites e outros que abordam a temática e que oferecem subsídios teóricos para compreensão o tema proposto.

Utilizamos como base de pesquisa os seguintes portais: Library online (Scielo), Google Acadêmico, base de teses e dissertações da CAPES, Portal da informação, utilizando um recorte temporal entre os anos de 2015 e 2022 para seleção dos materiais sobre a temática. Após a seleção de material, foi realizada a leitura, análise e construção desse estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Oliveira (2019) a realidade do Brasil mostra um grande aumento da população idosa devido a diminuição da fecundidade. De acordo com o autor (2019), até 2050 o número de idosos será superior ao número de crianças.

Ainda segundo Oliveira (2019) a redução da mortalidade infantil também vem favorecendo a elevação da expectativa de vida, levando o país a apresentar um grande número de pessoas com idade igual ou superior a 80 anos.

Em uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia

e Estatística-IBGE (2022) evidencia as características gerais dos moradores entre 2020-2021 apresentando uma pirâmide etária que mostra um crescimento de 14,7% do número populacional de pessoas idosas na faixa etária de 60 anos com relação ao ano de 2012, revelando que essa população vem crescendo gradativamente, enquanto o número de pessoas menores, vem diminuindo cada vez mais.

De acordo com os dados apresentados pelo IBGE (2022), a expectativa de vida é de 80 anos, porém a evolução da mortalidade nesses últimos anos tem sido bem expressiva para esse público, observando um contexto de um surto pandêmico ocorrido nos últimos dois anos entre 2020-2021, período em que a população da terceira idade foi a mais atingida (IBGE, 2022).

A Organização das Nações Unidas (ONU) solicita através do Relatório Social Mundial (2023) um olhar mais minucioso para a população idosa, a organização prevê que a longevidade da vida dessa população está se elevando e alerta a premência de investir no desenvolvimento dessas pessoas para atender as necessidades necessárias e garantir seus direitos para que possam se sustentar a longo prazo. Esta estimativa é globalizada e a desarmonia dentro a classe da pessoa idosa é verdadeira. O Relatório Social Mundial (2023) ainda recomenda que seja introduzido dentro do sistema possibilidades aos indivíduos para que alcancem qualidade em todas os campos sociais de suas vivências.

Alves (2020) apresenta que apesar da elevada taxa de letalidade ter afetado em maiores proporções o público idoso, o crescente número dessa população não está sendo ameaçado, pois de acordo com o autor o número de envelhecimento é superior ao volume de vítimas da pandemia.

De acordo com o Estatuto do Idoso, uma pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos (BRASIL, 2003). Para Borson e Romano (2020) essa idade se refere mais a uma quantidade de anos vivenciada por uma pessoa do que uma definição exata do que de fato poderia caracterizar um idoso.

Em uma pesquisa realizada por um grupo de cientistas, que estudaram mais de 500 mil variações genéticas, foi observado que há existência de dois tipos de envelhecimento, sendo um cronológico e outro biológico, deixando evidenciado que algumas células serão mais novas ou mais velhas se diferenciando da idade apresentada, e as doenças relacionadas ao envelhecimento estão mais conectadas a idade biológica do que a idade cronológica (BORSON e ROMANO, 2020 apud CODD, 2010).

*Após os 40 anos, torna-se possível detectar alterações fisiológicas no indivíduo, como por exemplo, declínio cognitivo ao nível da memória e aprendizagem, atrofia muscular e declínio ao nível ósseo. A idade cronológica é um bom preditor do estado de saúde, possíveis doenças e capacidade física, no entanto há variabilidade entre os individuais podendo um indivíduo mais velho ter bons níveis de saúde enquanto um indivíduo mais novo apresenta défices (GASPAR et al, 2022 p.19).*

De acordo com Nascimento (2020) existem várias teorias que tentam explicar como ocorre o processo de envelhecimento, como se inicia e quais as suas características, no entanto, o mesmo autor afirma que “ainda não existe um entendimento definitivo sobre o processo do envelhecimento” (NASCIMENTO, 2020, p.161). Sua pesquisa chegou à conclusão de que “o envelhecimento é responsável pelo declínio progressivo da função física, cognitiva e reprodutiva humana” (NASCIMENTO, 2020, p.167).

Para Nascimento (2020) o envelhecimento é influenciado tanto por fatores genéticos quanto ambientais. É inegável que o processo de envelhecimento é caracterizado pelo aumento da idade e alterações biológicas, mas os fatores externos irão determinar como esse envelhecimento ocorrerá. Corroborando com a afirmação, Filippin e Castro (2021) apresentam que “o processo de envelhecimento é único, permeado por medos, angústias, perdas e declínios, mas será vivenciado melhor ou pior de acordo com a forma que as pessoas vivem a velhice e se preparam para esse envelhecimento” (FILIPPIN e CASTRO, 2021, p.4).

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) o envelhecimento pode contribuir para desencadear ou agravar doenças psíquicas, além de trazer grandes declínios, tanto físicos quanto mentais.

Os autores Oliveira et al (2022) destacam a ansiedade e a depressão como os mais merecedores de atenção e apresentam que o envelhecer é natural e inadiável. Desse modo, exige-se um olhar atento para as alterações que forem surgindo no decorrer do processo, pois, os transtornos psíquicos são mais comuns com o avançar da idade (CORDEIRO et al., 2018 apud FILIPPIN e CASTRO, 2021, p.5). Mas além desses problemas supracitados, existem os problemas fisiológicos como: incontinência urinária, instabilidade postural que pode acarretar quedas e fraturas, doenças neurológicas, astrogénia, violência tanto física como psicológica, isolamento e perda de laços sociais (SANTOS, 2022).

Existem pessoas que apesar do avanço da idade, continuarão vivendo a sua vida de forma ativa e autônoma, enquanto outras vivenciarão essa fase adocidos, dependentes e inoperantes. Tudo isso será definido pela forma como essa pessoa percorreu os ciclos de sua vida desde a infância até a velhice.

É importante iniciar uma preparação para o envelhecimento desde o nascimento, para que essa pessoa se torne um idoso desenvolvido. Porém periodicamente o ser humano não tem esse costume.

Borson e Romano (2020) apresentam atitudes preventivas que são importantes para proporcionar uma qualidade de vida e um envelhecimento saudável. Eles destacam como fundamentais, a prática de exercício físico para evitar o sedentarismo, a boa alimentação, o bem-estar emocional, não uso de tabagismo e por fim o cuidado com o sono, pois de acordo com esses autores (2020) tanto a quantidade quanto a qualidade do sono são fundamentais para a saúde do indivíduo, destacando o horário necessário de 7h por noite, e menos ou mais que isso ocasionará em doenças fisiológicas e sofrimento mental.

O descaso com esses fatores ocasionará em diversas consequências na terceira idade. Culturalmente as pessoas se preparam apenas para um futuro associando ao tempo de funcionalidade como profissional, esquecendo de se preparar para o que virá depois, como a aposentadoria, as perdas, a solidão e principalmente como será a sua autonomia. Por isso, a importância de trabalhar desde cedo as habilidades funcionais, não apenas como profissional, mas como uma pessoa que saberá desenvolver autonomia tanto física como financeira depois de sua inatividade, evitará uma dependência muito maior no futuro.

O fato de não estar preparado para as mudanças que ocorrem na terceira idade ocasionará em diversos sentimento de frustração, inutilidade, vazio entre outros. Santos et al (2019) apresentaram em sua pesquisa que o número de suicídio na população idosa tem se ampliado cada vez mais no Brasil, sendo influenciado por diversas motivações ligadas a dificuldade que se apresentam na

terceira idade como: sentimento de incapacidade, limitações físicas, doenças crônicas, vergonha por se tornar dependente, falta de encontrar um espaço social, enfrentamento do luto entre outros. Ainda segundo os levantamentos realizados pelos autores Santos et al (2019) o suicídio tem se apresentado com mais prevalência em idosos do sexo masculinos e que convivem sozinhos, seja ele solteiro, separado ou viúvo.

De acordo com Filippin e Castro (2021) a saúde mental está relacionada à lucidez, autonomia e bem-estar, na qual esse sujeito aprende a lidar com as situações que possam surgir no decorrer da sua existência de forma ativa e produtiva. Portanto, estar com saúde mental não é estar livre de situações adversas, é preciso saber lidar com elas de forma saudável.

Para que o sujeito possa vivenciar uma velhice com saúde mental, é necessário compreender que a qualidade de vida tem grande influência nesse processo (GASPAR et al, 2022), pois de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022) saúde mental é um estado de bem-estar individual e coletivo e não apenas a ausência de doenças.

Monteiro e Coutinho (2020, p.2) destaca que “o termo qualidade de vida engloba conceitos amplos de bem-estar, que transcende a dimensão biológica, psicológica e social”. Falar de qualidade de vida, remete compreender esse sujeito de forma biopsicossocial, compreender que esse sujeito está inserido em um meio, e que esse meio, tem grande influência no seu bem-estar.

O envelhecimento saudável depende de vários fatores como questões genéticas, sociais, econômicas, emocionais e o hábito de vida. Tudo isso têm um grande impacto na saúde do ser humano.

Para que esse sujeito alcance uma velhice saudável é importante observar o contexto no qual o mesmo está inserido (NASCIMENTO, 2020).

Em uma pesquisa realizada por Carvalho et al (2020) os fatores que afetam a saúde mental e tem um grande efeito de suicídio no idoso, são os transtornos mentais com destaque para a depressão; transtornos de personalidade; distúrbios comportamentais; abusos de substâncias implícitas; o afastamento do trabalho; problemas financeiros; solidão; problemas de relacionamento; isolamento social; alteração no desempenho sexual; consumo de álcool; doenças físicas, violências e o grande consumo de medicação.

Marques et al (2020) trazem em seus estudos que a manifestação do suicídio apresentado no público da terceira idade, vem sendo percebido pela presença de alguns fatores como doenças crônicas-degenerativas responsáveis pela perda da qualidade de vida, perda da capacidade funcional, fragilização dos laços familiares, abandono e as violências sofridas ao longo da vida. Todos esses fatores supracitados são responsáveis pela perda da qualidade de vida dos idosos.

A fragilidade apresentada pelo envelhecimento e por fatores como esses citados trazem consequências na saúde mental que muitas vezes passam despercebidas, ocasionando a ideação suicida ou o ato propriamente dito, pois Gutierrez et al (2021) fala que as famílias até percebem sinais de insatisfação, desesperança e até mesmo de desistência da vida por parte do idoso, mas acreditam que seja somente para chamar a atenção e acabam não levando a sério esses sinais.

A Organização Pan-americana (2022) fala que o envelhecimento saudável não está relacionado somente a doenças e deficiências. É possível que uma pessoa que possua algum tipo de enfermidade sinta-se saudável pela influência de um contexto facilitador, pois de acordo com essa mesma Organização, estar saudável é ter oportunidades de ser e fazer o que tem valor para

si ao longo de sua vida.

Para Pereira et al (2020) os maiores desafios atuais é fazer com que a população envelheça com qualidade de vida e para isso, é necessário que haja uma preparação e também uma promoção de qualidade de vida para a redução dos impactos causados pelo envelhecimento. O ser humano precisa ser trabalhado de forma completa, ou seja, de forma biopsicossocial.

Os mesmos autores (2020) destacam a importância de dar voz ao idoso, de considerar seus desejos, vontades e opiniões, bem como considerar a autonomia deste em suas escolhas. Resignificar os vínculos, estimular os familiares a fortalecer a convivência, propiciar um olhar mais concentrado a eles, visando o aumento da conexão afetiva, considerando que o tempo de qualidade em família vai repercutir em seu campo social, pois tudo se origina no contexto familiar.

Para se pensar na prevenção e promoção do envelhecimento saudável, destaca-se as contribuições da psicologia para esse processo. Segundo Ribeiro (2015) as contribuições são:

**Promoção do bem-estar emocional:** A psicologia auxilia os idosos no gerenciamento de emoções negativas, como a solidão, tristeza e ansiedade. A psicologia estuda e trabalha com as emoções, auxiliando os idosos a expressarem seus sentimentos e lidarem com as adversidades que surgem no envelhecimento, como a perda de entes queridos, a aposentadoria e o declínio da saúde. Os psicólogos podem ajudar a desenvolver estratégias para lidar com essas emoções, promovendo o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

**Estímulo para o engajamento social:** A solidão é um problema comum entre os idosos, que pode levar a problemas de saúde física e mental. Os psicólogos podem ajudar no estímulo ao engajamento social, incentivando o estabelecimento de novas amizades, participação em grupos e atividades comunitárias.

**Apoio na adaptação às mudanças relacionadas à idade:** A psicologia pode auxiliar na adaptação às mudanças relacionadas ao envelhecimento, como aposentadoria, perda de entes queridos, especificações físicas e mudanças na identidade. O suporte psicológico pode ajudar os idosos a aceitarem e se ajustarem a essas mudanças, promovendo sua saúde mental e emocional.

**Identificação e tratamento de problemas de saúde mental:** A psicologia também desempenha um papel importante na identificação e tratamento de problemas de saúde mental comuns entre os idosos, como depressão e ansiedade. Os psicólogos podem fornecer terapia e aconselhamento adaptado especialmente para essa faixa etária, melhorando o bem-estar mental dos idosos.

**Melhora da qualidade de vida:** A psicologia contribui para melhorar a qualidade de vida dos idosos, ajudando-os a lidar com o estresse, a desenvolver habilidades de enfrentamento, a manter relacionamentos saudáveis e a encontrar propósito e significado na vida, mesmo em idades mais avançadas.

**Adaptação às mudanças:** À medida que envelhecemos, enfrentamos diversas mudanças físicas e funcionais. A psicologia auxilia os idosos a adaptarem-se a essas transformações, seja por meio do desenvolvimento de estratégias de  *coping* , do fortalecimento da autoestima e da promoção de uma visão positiva do envelhecimento.

**Promoção do envelhecimento ativo:** A psicologia incentiva e promove a participação dos idosos em atividades físicas, intelectuais, sociais e culturais, visando a um envelhecimento ativo e saudável. Essa abordagem contribui para manter a autonomia, prevenir a depressão e reduzir o isolamento social.

**Intervenção em problemas de saúde mental:** A psicologia também desempenha um papel importante no diagnóstico, tratamento e prevenção de problemas de saúde mental comuns no envelhecimento, como ansiedade, depressão e demência. Ela trabalha em conjunto com outros profissionais de saúde para oferecer um cuidado integrado e abrangente.

**Aconselhamento e suporte familiar:** Além de auxiliar os idosos, a psicologia também oferece suporte e aconselhamento aos familiares e cuidadores, que muitas vezes enfrentam desafios emocionais e práticos ao lidar com o processo de envelhecimento de seus entes queridos.

Em geral, a psicologia desempenha um papel fundamental no envelhecimento saudável, oferecendo suporte emocional, tratamento de problemas de saúde mental e orientação para lidar com as mudanças e desafios que acompanham o envelhecimento.

*As estratégias de intervenção voltadas para a promoção do envelhecimento ativo podem ser eficazes se as políticas públicas se articularem com a proposta da "promoção de saúde moderna", que reconhece a condição de saúde como resultante não só de comportamento aprendido, mas também do contexto socioeconômico ao qual o indivíduo é exposto ao longo da vida. Nesta direção, o objetivo é garantir mudanças permanentes de condições de vida e não se prender às tentativas de mudanças de hábitos individuais. Assim, a promoção da saúde, entendida como uma política pública cuja estratégia é o fortalecimento do poder político da população, se aplica à esfera da saúde do idoso e inclui intervenções que visam a otimização das potencialidades da população mais velha e focalizam na autoeficácia e no empoderamento (RIBEIRO, 2015, p.5).*

Para tanto a psicologia traz diversas contribuições para o envelhecimento saudável do indivíduo, trazendo mais qualidade de vida, bem-estar emocional, preparo para o enfrentamento das mudanças e desafios dessa fase da vida, promovendo assim, um envelhecimento ativo e saudável, pois oferece suporte emocional para o indivíduo e sua rede de apoio.

De acordo com Pereira et al (2020) a psicoterapia individual ou em grupo, assim como programas preventivos podem trazer novas perspectivas de vida além de fortalecerem a autoestima.

A somatória disso é de suma importância para que o idoso acredite em seu potencial e encontre um sentido para sua vida e aprenda a lidar com as situações que possam surgir e encontrar novas possibilidades para cada questão cotidiana. Destaca-se que o envelhecer de forma sadia proporciona ao idoso melhores opções em sua vivência cotidiana, mesmo tendo decaídas em seu desenvolvimento biológico e psíquico (FILIPIN & CASTRO, 2021).

O luto é um dos desafios enfrentados no envelhecimento, pois nessa fase o psicológico deste que está a envelhecer depara com as perdas, o exílio e o óbito, pois nesse percurso o idoso passa por modificações em diversos âmbitos de sua vida.

Nessa trilha, vemos que a psicologia tem investido na promoção para o auxílio dessas alterações, para que esses declínios não afetem o desequilíbrio da passagem nesse processo de altos e baixos (ALVES et al. 2021, p. 99).

Os referidos autores (2021) corroboram que a contribuição da psicologia nesta fase do sujeito é de suma importância, pois nela o psicólogo pode contribuir nas tarefas ajudando em um envelhecer leve. O profissional com seus saberes colabora na

compreensão e melhorias desse desenvolvimento.

Outro ponto a ser debatido e que também traz influências para o envelhecimento saudável é quanto a sexualidade do idoso.

Segundo Cavalcante et al (2020) o corpo social precisa ressignificar o conceito de sexualidade o assunto em questão trata-se de algo individual de cada ser humano, se compreende que parte da sociedade que é idosa carecem estar informados e orientados da pauta, para que essa mudança de conceito ocorra é relevante que os especialistas da saúde se habilitem para promover atividades para melhor proceder de todos.

A sexualidade é intrínseca do ser humano, afirmasse que esta colabora na promoção do gozo, conhecimento de si e dignidade não podendo ser deletado da vida, portanto se trata ainda de um assunto que influí os padrões morais na sociedade e deve-se ser atribuído de forma positiva ao indivíduo que transita pela terceira idade, entende-se que a fase idosa possui pontos de vista diferentes diante a sociedade, favorável ou desfavorável este público não deve ser rotulado, a pessoa idosa também tem sentidos prazerosos e necessidades que não os exclui de passar por este ciclo de desenvolvimento (BARROS et al. 2020).

Falar da temática sexualidade gera desconforto, pois o assunto é ignorado e possui baixa compreensão diante a sociedade, a padronização social interfere na vida da pessoa idosa. É de suma importância o preparo dos profissionais em geral para dar suporte a este público proporcionando-os segurança e coragem, intervindo que haja quebra desses paradigmas padronizados em suas experiências e os empoderando (LIMA et al. 2020).

Estima-se que a pessoas idosas homoafetivas procuram assistência psicológica pelo fato de ter elevadas desordens mentais, a escolha de relacionar-se com uma pessoa do mesmo gênero nem sempre é exposta a sociedade devido a discriminação, muitos não expõe para evitar angústias, outros se relacionam abertamente por gozar da liberdade. É relevante informar que o indivíduo em seu envelhecer possui sentimentos e necessitam se relacionar de maneira saudável, e o suporte familiar favorece na qualidade de vida independente da orientação de gênero do indivíduo (PASSOS et al. 2023).

Em tese envelhecer e ser homoafetivo na sociedade não é fácil, pois a sociedade pré-julga por dois ângulos o indivíduo, de maneira não generalizada uns enfrentam a velhice com uma melhor performance que outros é indispensável frisar que o público idoso está aumentando e que por ser de terceira idade e homossexual não deixam de serem seres humanos que necessitam de afeto e cuidados, considera-se que os que está ou chegará nesse estágio possuem necessidades em comum (BRITO et al. 2020).

É importante também ressaltar que a sexualidade é altamente individual e varia de acordo com cada pessoa. O respeito à autonomia e às escolhas de cada indivíduo idoso é fundamental para promover uma sexualidade saudável na terceira idade.

Para os autores Brito et al. (2020) é essencial para o envelhecimento saudável:

**Saúde física:** Uma boa saúde física geral é essencial para uma sexualidade ativa na terceira idade. Um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta balanceada, exercícios regulares e um sono adequado, contribui para a saúde sexual.

**Saúde mental:** A saúde mental também desempenha um papel importante na sexualidade do idoso. Reduzir o estresse, cuidar da saúde emocional e buscar tratamento para problemas de saúde mental, como depressão ou ansiedade, pode melhorar a vida sexual dos idosos.

**Comunicação:** A comunicação aberta com o parceiro é fundamental para uma sexualidade saudável. Discutir desejos, limitações e inseguranças pode ajudar a fortalecer o relacionamento e atender às necessidades de ambos.

**Conhecimento e informação:** Fornecer conhecimento sobre mudanças sexuais relacionadas à idade, como alterações hormonais ou disfunção erétil, pode ajudar os idosos a lidar com essas questões e buscar soluções eficazes.

**Redução de preconceitos e estigmas:** Eliminar os estigmas e preconceitos relacionados à sexualidade na terceira idade é essencial para permitir que os idosos se sintam confortáveis ao expressar suas necessidades e desejos.

**Acesso a serviços de saúde:** Ter acesso adequado a serviços de saúde, incluindo exames regulares e tratamento de condições médicas, é importante para manter uma vida sexual saudável.

O respeito à autonomia implica em considerar que cada idoso tem o direito de tomar suas próprias decisões, mesmo que outras pessoas possam não concordar com elas. Isso inclui escolhas sobre onde morar, como gastar dinheiro, quais atividades realizar, entre outros aspectos da vida cotidiana.

Além disso, a conformidade com as escolhas de cada indivíduo implica em reconhecer e valorizar sua experiência de vida, suas habilidades e conhecimentos adquiridos ao longo dos anos. Isso significa não os subestimar ou tratá-los como deficientes, mas sim encorajá-los a participar das decisões que afetam sua própria vida.

É importante ressaltar que o respeito à autonomia não significa deixar os idosos desamparados ou sem suporte. Ao contrário, é necessário oferecer informações, apoio e orientação para que possam fazer escolhas informadas e tomar decisões que melhor atendam às suas necessidades e desejos.

O respeito à autonomia dos idosos contribui para a preservação de sua dignidade, autoestima e autoconfiança. Além disso, promove uma sensação de controle sobre a própria vida, o que é essencial para o bem-estar geral e a qualidade de vida na velhice. Assim, é fundamental que a sociedade, as instituições de cuidado e os profissionais de saúde estejam comprometidos em conformidades e valorizem a autonomia dos idosos, garantindo seu direito de fazer escolhas e viver com dignidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando a pauta é envelhecer gera a incógnita, atualmente esse público em diversas situações passam despercebidos, o desagrupamento da pessoa idosa após atingir a idade e se afastar parcialmente de seu campo social eleva a significância da população que não se enquadra a terceira idade a colaborar com o acolhimento do público idoso.

Em síntese, a psicologia é um campo necessário para o desenvolver do ser humano, levando em pauta que no envelhecer a saúde mental do indivíduo já perpassou por inúmeros traumas, sendo eles biológicos ou psicológicos, como apontado por diversas pesquisas.

A psicologia agrega no percurso da vivência do ser humano, em todas as fases e dispõe de profissionais aptos a entregar possibilidades de melhoria da vida aos indivíduos. No caso da psicoterapia por exemplo, colabora com técnicas como a psicoeducação que abrange de maneira assertiva facilitando para que o sujeito se autocompreenda e tenha diretrizes para seguir sua caminhada.

Envolto ao envelhecimento o profissional da psicologia também pode entregar saberes aos que estão envelhecendo como aos que estão percorrendo junto a estes sobre a sexualidade, que é uma

temática válida e indispensável para melhor compreensão do “ser eu”, o assunto quando trabalhado de maneira clara estima que o ser tenha melhor compreensão sobre si e facilita suas interações sociais.

O envelhecer sem uma possível prevenção, pode gerar danos à saúde mental dos idosos, correndo o risco de adoecimento patológico. O grupo social dos que estão envelhecendo é a base para colaboração nesta promoção à saúde, pois tal pode ser o facilitador desse processo, levando-os e preparando-os para uma busca de possibilidades em qualidade de vida apropriada para a fase.

Ora envelhecer é poder descansar, ora é reter o desespero da falta do que fazer, como não se sabe o que ocorrerá nesse processo após a entrada no ciclo da velhice, a psicologia será a ciência capaz de colaborar para uma saúde mental equilibrada, proporcionar vieses a este público e viabilizar tratamentos em grupo, individual e personalizado para cada fase do desenvolvimento humano, pois é através dessa área de estudo que se realiza o mapeamento do contexto biopsicossocial do atendido, elabora estratégias, contribui com seu vasto conhecimento científico e ajuda na ressignificação da vida.

O papel da psicologia é validado não apenas ao indivíduo que envelhece e adoce, mas também ao que envelhece saudável. Diante o exposto, a psicologia agrega para a vida de qualquer pessoa que está na fase do envelhecer, como aos que acompanham de perto alguém envelhecendo. Ressalta-se que seu interesse é oportunizar uma vivência menos dolorosa, e contribuir na prevenção e promoção do envelhecimento mais saudável e feliz.

As pesquisas utilizadas para este estudo, contribuíram na compreensão mais ampla da temática, bem como na análise e divulgação desse estudo, que servirá para disseminação e difusão do conhecimento.

Para tanto, existe a necessidade de intensificar e instigar as práticas das soluções disponibilizadas pelas pesquisas e ainda fortalecer a rede de apoio a essa população. Necessita-se ainda, que os especialistas na área de psicologia estejam em busca de mais pesquisas científicas pautadas no envelhecimento trazendo melhorias na promoção e prevenção da saúde mental dos idosos, visto que as pesquisas fornecem grande relevância e contribuição social.

Sugere-se que o Governo invista em recursos para viabilizar soluções a este público que faz parte da sociedade, de modo que eles possam usufruir de seus direitos sociais. Quanto mais investimentos direcionados a saúde mental, melhor será o percurso desse público que perdurara oferecendo e agregando vida ao corpo social.

Para tanto, destaca-se a relevância do profissional psicólogo para o acompanhamento da prevenção e promoção do envelhecimento saudável. Sua atuação é indispensável pois trabalha na preparação para a chegada do envelhecimento, sendo notável que essa prevenção propicia habilidades para a fase do envelhecer. Logo, o psicólogo trabalha essa conscientização, e contribui para que seu paciente/cliente chegue a terceira idade habilitado a um envelhecer menos doloroso e mais vívido.

Consequentemente, contribuir para a promoção e prevenção do ser humano é um dos pontos em evidência da carreira profissional do psicólogo, agregando vida de qualidade e proporcionando direcionamento aos indivíduos da sociedade.

Portanto, esse trabalho buscou mostrar a importância da psicologia no processo de envelhecimento saudável, como se prevenir do adoecimento mental e promover saúde até a chegada da terceira idade e ainda na importância de se preparar o indivíduo para enfrentar os desafios que estão por vir, pois tudo

isso fará diferença no processo do envelhecer. Quando se tem uma rede de apoio, profissionais e ainda um preparo mental para tal enfrentamento, o percurso da vida acontece de maneira mais confortável e mais saudável.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, José Eustáquio Diniz. A pandemia da covid-19 o envelhecimento populacional no Brasil. *Revista Longevidade*, 2020. Disponível em: <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/articulo/viewFile/841/901>. Acesso em 02 abr de 2023.
- ALES, K. S.A; TRINDADE, S.C; ROCHA, F.N. Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento. *Revista Mosaico*, v. 12, n. 1, p. 99-104, 2021. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/articulo/view/2265>. Acesso em: 03 mai de 2023.
- BARROS, T.A.F; ASSUNÇÃO, A. L. A de; KABENGELE, D.C.de. Sexualidade na terceira idade: sentimentos vivenciados e aspectos de influência. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS*, v. 6, n. 1, p. 47-47, 2020. Disponível em: <https://periodicos.grupotiradentes.com/fitbiossaude/article/view/6560>. Acesso em: 09 de set de 2023.
- BRASIL. Estatuto do idoso: Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: 2. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm). Acesso em: 05 abr de 2023.
- BRASIL. Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8842.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm). Acesso em: 05 abr de 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim temático sobre saúde do idoso. 2022. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/boletim\\_tematico/saude\\_idoso\\_outubro\\_2022.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022.pdf). Acesso em: 05 abr de 2023.
- GUITARRARA, Paloma. Idosos no Brasil. *Revista Brasil Escola*. 2023. Disponível em: <https://brasilescuela.uol.com.br/brasil/o-numero-idosos-devera-aumentar-no-brasil.htm>. Acesso em: 14 set de 2023.
- BRITO, Vaneska De Souza; CORREIA, Aline Carvalho; SANTOS, Karina Aparecida. A Homossexualidade na Terceira Idade: Contribuições da Psicologia Social. *TCC-Psicologia*, 2020. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/articulo/viewFile/469/463>. Acesso em: 09 de set de 2023.
- BORSON, L. A. M. G.; ROMANO, Luiz Henrique. Revisão: O processo genético de envelhecimento e os caminhos para a longevidade. *Revista Saúde em Foco*, v. 12, p. 239-244, 2020. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2\\_020/08/revisao%20o-processo-genetico-de-envelhecimento-e-os-caminhos-para-a-longevidade-239-a244.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2_020/08/revisao%20o-processo-genetico-de-envelhecimento-e-os-caminhos-para-a-longevidade-239-a244.pdf). Acesso em: 21 abr de 2023.
- CARVALHO, Mariana Lustosa de et al. Suicídio em idosos: abordagem dos determinantes sociais da saúde no modelo de Dahlgren e Whitehead. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XQdFRKX6f6WZZRMxdxgL8tp/abstract/?lang=pt> Acesso em 28 de mai de 2023.
- CAVALCANTE, G. A; LIMA, L.M.de; NERI, J.G. Entendendo a Sexualidade na terceira idade: revisão integrativa. IN: SAMPAIO, E.C. (orgs) *Envelhecimento humano: desafios contemporâneos*. Volume 2. Guarujá, SP: Científica Digital, 2020. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/entendendo-a-sexualidade-na-terceira-idade-revisao-integrativa>. Acesso: 12 de set de 2023.

- FILIPPIN, L. I.; DE CASTRO, L. D. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos / The perception of aging and its impact on the mental health of the elderly. *Brazilian Journal of Development*, [S.l.], v. 7, n. 8, p. 78430–78439, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n8-185. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/34112>. Acesso em 23 de mar de 2023.
- GASPAR, Tânia et al. Qualidade de vida no processo de envelhecimento: estudo das funções neuropsicológicas, estilo de vida e hábitos de sono. 2022. Universidade Lusíada Editora. <https://doi.org/10.34628/XJTW-QT59>. Disponível em: <http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/6046>. Acesso em 22 de abr.2023
- GUTIERREZ, Denise Machado Duran et al. Pessoas idosas tentam suicídio para chamar atenção? *Saúde e Sociedade*, v. 29, p. e190659, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2020.v29n4/e190659/pt/>. Acesso em: 30 mai de 2023.
- IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia E Estatística. Característica gerais dos moradores 2020-2021.IBGE, Coordenação de pesquisa por amostra e domicílio - Rio de Janeiro, 2022 p.1-8. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?acervo=livro&campo=titulo&notqry=&opeqry=&texto=caracteristicas%20gerais%20dos%20moradores&digital=true&fraseexata=1>. Acesso 22 mar de 2023.
- IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia E Estatística. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais – Rio de Janeiro, 2022 p.70-77. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101979>. Acesso 22 mar de 2023.
- LIMA, Isadora Carolina Calaça de; et al. Sexualidade na terceira idade e educação em saúde: um relato de experiência. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/340>. Acesso em 09 de set de 2023.
- MARQUES, V. de S. N.F; et al. J. Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde / A brief literature review on elderly, aging and health. *Brazilian Journal of Development*, [S.l.], v. 6, n. 1, p. 2358–2368, 2020. DOI: 10.34117/bjd v6n1-173. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6149>. Acesso em: 22 mar de 2023.
- MONTEIRO, Ricardo Eddy Gomes; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 1, p. 2358-2368, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6149>. Acesso 22 mar de 2023.
- NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Uma visão geral das teorias do envelhecimento humano. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 1, p. 161-168, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/341955239\\_Uma\\_visao\\_geral\\_das\\_teorias\\_do\\_envelhecimento\\_humano](https://www.researchgate.net/publication/341955239_Uma_visao_geral_das_teorias_do_envelhecimento_humano). Acesso 22 mar de 2023.
- OMS-Organização Mundial de Saúde.Relatório Mundial de Saúde Mental: Não há saúde sem saúde mental. OMS.2022 Disponível em: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>. Acesso 22 abr de 2023.
- OLIVEIRA, Anderson Silva. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. *Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/48614/>. Acesso em 25 mai de 2023.
- OLIVEIRA, P.; MACHADO, G.; SANTOS, A. Avaliação do impacto do distanciamento social durante a pandemia na saúde e na qualidade de vida do idoso hipertenso e diabético. *Conjecturas*, [S. l.], v. 22, n. 12, p. 488–501, 2022. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>. Acesso 22 abr de 2023.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Década do Envelhecimento Saudável: Relatório de Linha de Base. Resumo. Washington, D.C.: OPAS; 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275726754>. Acesso 04 abr de 2023.
- ONU – Organização das Nações Unidas. Relatório Social Mundial 2023, Departamentos para Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas, Desa. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992>. Acesso em 09 set 2023.
- PASSOS, Alana Gabriela de Araújo; ALVES, Maria Samira Costa; PEREIRA, Mayara Carneiro Alves. As contribuições da psicologia na saúde mental de idosos homoafetivos: uma revisão da literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 12, n. 4, pág. e24312441242-e24312441242, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41242>. Acesso em: 09 Set de 2023.
- PEREIRA, Eliane Ramos et al. Sentido da vida no envelhecimento saudável: contribuições da teoria de Viktor Frankl. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 8, n. 4, p. 943-951, 2020. Disponível em <https://www.redalyc.org/journal/4979/497966365015/497966365015.pdf>. Acesso 04 mar de 2023.
- RIBEIRO, P.C.C. A Psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202015000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009). Acesso em: 12 set de 2023.
- SANTOS, Erick Daniel Gomes de Melo et al. Suicídio entre idosos no Brasil: uma revisão de literatura dos últimos 10 anos. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 9 (1), 258-282, 2019. Disponível em: <http://scielo.edu.uy/pdf/pcs/v9n1/1688-7026-pcs-9-01-205.pdf>. Acesso em 08 mai de 2023.
- SANTOS, Maria Laiane dos. Impacto das síndromes geriátricas em idosos institucionalizados e a atuação do enfermeiro nesse processo. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANI/MA/23766>. Acesso em 25 mai de 2023.