



Esta obra está sob o direito de Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Betijane Soares de Barros¹

Mariana Almeida de Lima²

Claudenice Santos Vercosa Mata³

Izeni Texeira Pimentel⁴

Carla waleska gomes de Araújo⁵

Elisângela Oliveira Tavares⁶

RESUMO

A saúde mental do idoso é um tema que precisa adquirir relevância científica, pois estas pessoas cada dia mais vêm adoecendo com problemas mentais. O presente trabalho analisou produções científicas publicadas entre 2018 e 2022, nos sites da BVS, Scielo e Periódicos da Capes, com vista a identificar principais causas dos problemas mentais relacionados ao idoso. Trata-se de uma revisão sistemática integrativa. Os descritores estruturados no DeCS e MeSH. O período de coleta dos dados correu no mês de setembro de 2022. Adotaram-se como critérios de inclusão artigo de científicos. Enquanto os critérios de exclusão foram artigos que não contemplam a temática em saúde mental do idoso. Espera-se que com novos estudos ocorra um novo olhar direcionado a promoção da saúde mental dos idosos.

Palavras-Chave: Saúde Mental; Idoso; Envelhecimento.

¹ bj-sb@hotmail.com

² marianaalmeida45@yahoo.com

³ nicinhamata@gmail.com

⁴ izenitpimentel@hotmail.com

⁵ Carlawaleska@hotmail.com

⁶ ely_tavares@hotmail.com

INTRODUÇÃO

As mudanças que têm acontecido em relação a saúde mental do idoso, vem mudando o modo de vermos e trata-los.

Com isso, aumentam-se as responsabilidades e cobranças sobre o idoso, de modo que eles precisam desenvolver novas habilidades sociais e emocionais (SOUSA et al, 2021).

O presente trabalho analisou produções científicas publicadas entre 2018 e 2022, nos sites da BVS, Scielo e Periódicos da Capes, com vista a identificar principais causas dos problemas mentais relacionados ao idoso. Espera-se que com novos estudos ocorra com um novo olhar direcionado a promoção da saúde mental do idoso (CASEMIRO & FERREIRA, 2020).

Nesse sentido, conhecer os principais transtornos emocionais e seus sintomas é fundamental para prevenir complicações e tratá-los da forma mais breve possível à saúde mental do idoso. A ideia é enfatizar a importância de dar atenção a problemas ligados à sua saúde mental do idoso e oferecer dicas que podem ser valiosas, especialmente no longo prazo. Deixar distúrbios mentais tomarem conta da vida do idoso pode afetar, e muito, a sua rotina. O equilíbrio entre o mundo das emoções e as exigências externas que uma pessoa idosa enfrenta todos os dias, ou, ainda, a capacidade de alguém ser o responsável por suas ações sem perder noções importantes, como o tempo e o espaço (LEAL et al, 2021).

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica, do tipo sistemática integrativa, que seguiu as seguintes etapas (ver Figura 1): definição do tema; seleção da pergunta norteadora e escolha da estratégia de busca; descritores e bases de dados mais eficazes no levantamento das publicações; escolha dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados por meio da leitura dos agentes indexadores das publicações, como resumos, palavras-chave e títulos, bem como a organização dos estudos pré-selecionados e a identificação dos estudos selecionados; categorização dos estudos selecionados, com a elaboração e o uso da matriz de síntese, além da análise das informações; a formação de uma biblioteca individual e a avaliação crítica dos estudos selecionados; análise, interpretação, discussão dos resultados e apresentação da revisão em formato de artigo, o qual contempla as propostas para estudos futuros.

Quadro 1 – Detalhamento das etapas da Revisão Sistemática Integrativa.

ETAPA	TÓPICOS DE CADA ETAPA	DETALHAMENTO DE CADA TÓPICO		
1ª	Tema	Saúde Mental do idoso.		
	Pergunta norteadora	Quais as principais causas dos problemas de saúde mental do idoso?		
	Objetivo geral	Agregar artigos científicos que mostrem as principais causas dos problemas de saúde mental do idoso		
	Estratégias de busca	1. Cruzamento de descritores por meio do operador booleano AND; 2. Uso de aspas nos politermos (descriptor com mais de um termo) para que a varredura de artigos científicos contemplasse o termo exato; 3. Uso de descritores estruturados (codificação) no DECS ou MESH; 4. Uso de metadados (filtros).		
	Bancos de terminologias	Banco	Link	
		DeSC	http://decs.bvs.br/	
		MeSH	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh	
	Descritores livres e estruturados	Descriptor	DeSC (Registro)	MeSH (Identificador Único)
		Saúde Mental	28451	ID: D008603
		Idoso	20174	ID: D000368
Envelhecimento		22101	ID: D000375	
String de busca	"saúde mental" AND idoso AND envelhecimento			
Sites	Link			
	BVS	https://bvsalud.org/		
	SciELO	https://search.scielo.org/		
	Periódicos Capes	https://www.periodicos.capes.gov.br/		
2ª	Período de coleta dos dados	Maio de 2022		
	Critérios de inclusão	1. Artigo Científicos. 2. Publicação (2018-2022).		
	Critérios de exclusão	1. Artigos que não contemplam a temática.		
3ª	Número de trabalhos selecionados para revisão sistemática integrativa a partir da leitura dos agentes indexadores das publicações (tema, descrição, ementa).	6		
4ª	Categorias obtidas com a análise dos documentos investigados <i>online</i> gratuitos e de livre acesso	2		

Fonte: elaborada pelos autores.

RESULTADOS

Quadro 2 - Corresponde ao total de documentos disponíveis nas Plataforma BVS, Scielo e Periódicos da Capes, obtidos por String de busca.

String de busca	Bases de dados Plataforma	Total de publicações sem o filtro	Publicações disponíveis após aplicar os filtros	Publicações aproveitadas na Revisão Sistemática
	BVS	352	65	2
	Scielo	3	1	1
	Periódicos da Capes	647	300	3
	TOTAL	1.002	366	6

Foram detectadas 1.002 publicações científicas nos bancos de dados, das quais 366 eram artigos disponíveis após o uso dos filtros, desses foram feitos 6 downloads, que obedeceram aos critérios de inclusão, sendo submetidos às etapas da revisão sistemática integrativa.

Quadro 3 - Descrição dos documentos (artigos) de acordo com os critérios de inclusão.

ARTIGO	AUTOR (A)	TEMA	ANO DA PUBLICAÇÃO	CONCLUSÃO
1	MARTINEZ, L. C. DE F.; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDOSO, J. D. S.	Envelhecimento saudável e autoeficácia do idoso: revisão sistemática.	2018	Conclui-se que o declínio natural da autoeficácia em função da passagem do tempo e consequente necessidade de novas pesquisas que considerem aspectos específicos do envelhecimento no estudo da autoeficácia de idosos.
2	SOUZA JÚNIOR, E. V. DE; CRUZ, D. P.; SIQUEIRA, L. R.; ROSA, R. S.; SANTOS SILVA, C. DOS; SAWADA, N. O	Association between common mental disorders and quality of life in older adults Asociación entre el trastorno mental común y la calidad de vida de los adultos mayores	2021	Most components that assess common mental disorders are negatively associated with quality of life, that is, the increase in these disorders resulted in a reduction in the quality of life of older adults.
3			2021	

	LEAL, L. O.; CARDOSO, S. S.; MEDEIROS, M. O. S. F. DE; JESUS, L. A. D	Relação entre a institucionalização e a saúde mental da pessoa idosa: uma revisão integrativa		Considerando a saúde como escopo, o desequilíbrio dos aspectos biopsicossociais pode resultar no adoecimento da saúde mental. Intervenções da equipe de saúde como o incentivo à prática de atividade física, estímulo à espiritualidade e atividades de lazer podem repercutir favoravelmente na qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa.
4	NEVES, F. P. DE B.; BARROS, F. H. V.; OLINDA, A. G. DE; QUARESMA, F. E. D. L.; ZAMINHAN, R. B.; AMORIM, S. I. F. DE; LOPES, R. E. M	As Implicações da Pandemia da Covid-19 na Saúde Mental da Pessoa Idosa	2021	Dessa forma, é preciso formular-se medidas eficazes na proteção desse grupo de risco. Igualmente, é importante que sempre se invista na conscientização da população, para que todos atuem em conjunto na proteção das pessoas idosas em nossa sociedade.
5	SILVA, G. O.; COSTA PEREIRA PEIXOTO, L.; SOUZA, D. A. DE; SANTOS, A. L. DE S.; AGUIAR, A. C. S. A	Repercussões do adoecimento crônico na saúde mental de pessoas idosa	2018	Foram indicadas intervenções que considerem a autoeficácia. Conclui-se que o declínio natural da autoeficácia em função da passagem do tempo e consequente necessidade de novas pesquisas que considerem aspectos específicos do envelhecimento no estudo da autoeficácia de idosos.

6	Casemiro, V. N. Ferreira, G. H.	INDICADORES DE SAÚDE MENTAL EM IDOSOS FREQUENTADORES DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA	2020 Casemiro, & Ferreira (2020).	Grupos de convivência favorecem a saúde mental de idosos e contribuem para o envelhecimento bem-sucedido, uma vez que esses espaços fornecem oportunidades de suporte social, engajamento em atividades prazerosas e experiência de sentimentos positivos.
---	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Plataformas: BVS, Scielo, Periódicos da Capes.

ao envelhecimento. Nessa fase a perda da autonomia, a solidão, o medo e outras limitações interferem negativamente e podem gerar problemas (SILVA et al, 2018).

Deve-se proteger a saúde mental dos idosos, pois varias questões afetam diretamente a estabilidade emocional e os tornam mais vulneráveis a outras doenças. Nessa idade, há mais tendência à solidão e à ansiedade, condições que comprometem a saúde mental, principalmente em idosos já diagnosticados com transtorno mental (SOUSA et al, 2021).

Os idosos apresenta um perfil mais recluso, tem limitações típicas da idade e não gosta de sair de casa. Contudo, ao contrário do que a maioria pensa, esse comportamento queixoso, indisposição e mau humor constante não se encaixam nos padrões de normalidade do envelhecimento (CASEMIRO & FERREIRA, 2020).

O idoso contemporâneo apresenta um perfil diferenciado onde o normal é o envelhecimento ativo, saudável e autônomo. Ainda que o passar da idade represente algumas perdas, o ideal é buscar medidas de prevenção e de promoção da saúde a fim de tornar o envelhecimento mais saudável (LEAL et al, 2021).

Mas o processo que envolve o ato de envelhecer não é tão simples assim. Por isso, a identificação de problemas que afetam a saúde mental dos idosos requer a

avaliação médica, pois somente um profissional experiente tem a capacidade de diagnosticar o problema e adotar a conduta mais adequada (MARTINEZ et al, 2018).

Entretanto, a familiar responsável pode ficar atento a alguns sinais que indicam alguma anormalidade (NEVES et al, 2021). Observem quais são:

- choro constante;
- tristeza profunda;
- sinais de depressão;
- negligência com higiene pessoal;
- irritabilidade e queixas sem motivo;
- mania de doenças sem causa aparente;
- recusa a se levantar da cama pela manhã;
- mau humor e atitudes de grosseria sem justificativas.

Ajudar a criar uma rotina saudável, alegre e harmônica é uma das formas mais eficazes de superar os impactos do envelhecimento. Organize a rotina e planeje momentos agradáveis com a família (SILVA et al, 2018).

Proporcione momentos prazerosos, divertidos e que sirvam de aprendizado e fortalecimento dos laços afetivos em família. Optar por jogos de tabuleiro, de cartas ou mesmo virtuais. O importante é influenciar positivamente a construção de hábitos saudáveis que ajudem a melhorar a saúde emocional (SOUSA et al, 2021).

Procurar ouvir, dar atenção ao idoso, sempre é muito bem vindo. Se possível, reunir a família e envolver seus familiares de mais idade em uma atmosfera positiva e aproveite a ocasião para demonstrar amor e carinho. Tais ações são imprescindíveis à melhoria da autoestima na idade avançada.

(LEAL et al, 2021) (MARTINEZ et al, 2018). (NEVES et al, 2021) (SILVA et al, 2018).

2 IDOSO, QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL

O idoso precisa dormir por uma quantidade de tempo que favoreça a recuperação do seu organismo. Um bom repouso noturno influencia diretamente a saúde mental e física, além de retardar o surgimento de doenças que comumente ocorrem nessa etapa da vida. Priorize um ambiente propício à boa qualidade do sono na terceira idade, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida.

Com o passar dos anos, o processo natural do envelhecimento traz limitações e, por isso, o idoso pode apresentar alterações comportamentais típicas da idade. No entanto, o familiar ou o cuidador responsável precisa ficar alerta aos indícios de patologias que comprometem o desenvolvimento cognitivo e buscar ajuda profissional.

Muitas vezes, a pessoa com mais idade começa a ter lapsos de memória, esquecer onde guarda objetos e apresentar certa tristeza por perceber que está envelhecendo. Nessas circunstâncias, o ideal é dialogar abertamente, usar de habilidade e empatia e ter atenção para não criticar ou culpabilizar o idoso por esse comportamento.

CONCLUSÃO

O presente trabalho apontou que, contudo, não é fácil distinguir quando certas atitudes e comportamentos têm caráter meramente fisiológico devido ao envelhecimento ou se realmente representam sinais de demências. Por isso, a orientação é buscar uma avaliação profissional em instituições voltadas para a recuperação da saúde mental.

Respeitar cada situação e identificar os sinais que indicam problemas com a saúde mental dos idosos é essencial para a busca de soluções mais acertadas. Considerando os impactos do isolamento social, esse é um momento propício à buscar de alternativas para aliviar os sintomas do confinamento e tornar essa fase mais leve tanto para as pessoas na terceira idade quanto para seus familiares.

REFERÊNCIAS

SOUZA JÚNIOR, E. V. DE; CRUZ, D. P.; SIQUEIRA, L. R.; ROSA, R. S.; SANTOS SILVA, C. DOS; SAWADA, N. O.

Association between common mental disorders and quality of life in older adults
Asociación entre el trastorno mental común y la calidad de vida de los adultos mayores. **Revista da Escola de Enfermagem**, v. 55, n. 3, p. 1–9, 2021.

LEAL, L. O.; CARDOSO, S. S.; MEDEIROS, M. O. S. F. DE; JESUS, L. A. DE. Relação entre a institucionalização e a saúde mental da pessoa idosa: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 10, n. 1, p. 169–179, 4 mar. 2021.

MARTINEZ, L. C. DE F.; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDOSO, J. D. S.

Envelhecimento saudável e autoeficácia do idoso: revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 103, 11 dez. 2018.

NEVES, F. P. DE B.; BARROS, F. H. V.; OLINDA, A. G. DE; QUARESMA, F. E. D. L.; ZAMINHAN, R. B.; AMORIM, S. I. F. DE; LOPES, R. E. M. As Implicações da Pandemia da Covid-19 na Saúde Mental da Pessoa Idosa / The Implications of the Covid-19 Pandemic on the Mental Health

of the Elderly. ID on line **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 15, n. 56, p. 512–524, 31 jul. 2021.

SILVA, G. O.; COSTA PEREIRA PEIXOTO, L.; SOUZA, D. A. DE; SANTOS, A. L. DE S.; AGUIAR, A. C. S. A. Repercussões do adoecimento crônico na saúde mental de pessoas idosas. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 12, n. 11, p. 2923, 6 nov. 2018.

Casemiro, V. N.; Ferreira, G. H. Indicadores de Saúde Mental em Idosos Frequentadores de Grupos de Convivência. SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo. **Revista da SPAGESP**, 21(2), 83-96, 2020.