



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE MENTAL**

BRUNA ALOBENED DANTAS

**IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.**

**ICÓ – CE
2021**

BRUNA ALOBENED DANTAS

**IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.**

Artigo de revisão submetido à Pós-graduação do Centro Universitário Vale do Salgado como requisito para o título de Especialista em Saúde mental.

Orientadora:

BRUNA ALOBENED DANTAS

**IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.**

Artigo de revisão aprovado em ____/____/____ como requisito para a obtenção do título de Especialista em Saúde Mental pela Pós-graduação do Centro Universitário Vale do Salgado.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.a Esp. Daniele Veloso de Menezes
Examinadora

Prof. Msc. Antoniel dos Santos Gomes Filho
Examinador

Prof. Msc. Alessandro Teixeira Rezende
Orientador

IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Bruna Alobened Dantas¹

RESUMO: O presente artigo objetiva apresentar a importância da prevenção e promoção da saúde mental no processo de envelhecimento. Os procedimentos desta pesquisa se caracterizam como uma revisão integrativa, o levantamento bibliográfico foi realizado no primeiro semestre de 2021, entre, o período de janeiro a março. Levando em consideração o número de publicação sobre a temática, foi determinado uma base de dados para a construção deste estudo, consultando assim a SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e BVS (Biblioteca virtual em Saúde). Para a busca deste material utilizou os descritores “Promoção, Saúde mental, envelhecimento, psicologia”. Após a busca foram utilizados os seguintes critérios de inclusão e exclusão. No que se refere aos critérios de inclusão foram aceitos: artigos científicos publicados na língua portuguesa e disponíveis de forma integral nas bases de dados usadas; artigos que corresponderam à temática do estudo; com ano de publicação no período de 05 anos, correspondente aos anos de 2015 a 2020. Foram excluídos da seleção, os artigos duplicados, artigos em outros idiomas, artigos pagos e que não estivesse disponível na íntegra, como também artigos que não contemplasse os objetivos do estudo e com mais de 05 anos de publicação. De acordo com as buscas realizadas nas plataformas SCIELO e BVS com os descritores selecionados (Promoção, Saúde mental, envelhecimento, psicologia), foi obtido um total de 3 artigo da SCIELO, na BVS 303, totalizando 306 artigos, visando um direcionamento mais objetivo da pesquisa, foram aplicados os critérios de exclusão como forma de reduzir o número total que será trabalhado, após esta aplicação restaram 2 artigos na SCIELO e 15 na BVS, o que totalizou 17 artigos selecionados. Após a leitura dos resumos, dentre os 17 selecionados, 8 foram excluídos por apresentar duplicidade dos demais e não condizer com a proposta, resultando em 7 artigos. O artigo conseguiu atingir os objetivos pois através da buscar foi possível apresentar o quão importante é a prevenção e promoção da saúde mental no processo de envelhecimento, bem como foi possível conhecer quais os principais impactos na saúde mental dos idosos. As produções científicas sobre a saúde mental são inúmeras em diversos contexto, portanto os artigos selecionados com o propósito de apresentar de forma reduzida estes contextos.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos. Promoção. Prevenção. Psicologia. Saúde mental.

ABSTRACT: This article aims to present the importance of prevention and promotion of mental health in the aging process. The procedures of this research are characterized as an integrative review, the bibliographic survey was carried out in the first semester of 2021, between, the period from January to March. Taking into account the number of publications on the subject, a database was established for the construction of this study, thus consulting the SCIELO (Scientific Electronic Library Online) and VHL (Virtual Health Library). To search for this material, he used the descriptors "Promotion, Mental health, aging, psychology". After the search, the following inclusion and exclusion criteria were used. Regarding the inclusion criteria, the following were accepted: scientific articles published in Portuguese and available in full form in the databases used; articles that corresponded to the theme of the study; with year of publication in the period of 05 years, corresponding to the years 2015 to 2020. Excluded

¹Psicóloga. Pós-graduanda em Saúde Mental pela Pós-Graduação do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), Icó – CE – Brasil.

from the selection, duplicate articles, articles in other languages, paid articles that were not available in full, as well as articles that did not contemplate the objectives of the study and with more than 05 years of publication. According to the searches carried out on the SCIELO and VHL platforms with the selected descriptors (Promotion, Mental health, aging, psychology), a total of 3 articles from SCIELO, in VHL 303, were obtained, totaling 306 articles, aiming at a more objective direction of the research, exclusion criteria were applied as a way of reducing the total number that will be worked on, after this application 2 articles remained in SCIELO and 15 in the VHL, which totaled 17 selected articles. After reading the abstracts, among the 17 selected, 8 were excluded because they presented duplication of the others and did not match the proposal, resulting in 7 articles. The article was able to achieve the objectives because through the search it was possible to present how important the prevention and promotion of mental health in the aging process is, as well as it was possible to know which are the main impacts on the mental health of the elderly. The scientific productions on mental health are numerous in different contexts, therefore the articles selected with the purpose of presenting these contexts in a reduced form.

KEYWORDS: Elderly. Promotion. Prevention. Psychology. Mental health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVOS	8
2.1 OBJETIVO GERAL.....	8
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	8
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
3.1 SAÚDE MENTAL E SUA IMPORTÂNCIA.....	9
3.1.1 Saúde Mental e Depressão	10
3.2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	11
3.3 POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE.....	12
4 MÉTODO	15
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo essencial da natureza humana, durante este processo o sujeito passa por mudanças nos âmbitos biológico, psicológico, social e cultural, ao transcorrer dos anos. Justo com essas transformações, é comum os agravos na saúde mental, agravos estes que representam um grande problema de saúde pública mundial à medida que aumentam a quantidade de hospitalizações e a taxa de mortalidade (FALCÃO; ARAÚJO, 2018).

De acordo com Falcão e Araújo (2018), com o crescente aumento da expectativa de vida, o processo de envelhecimento é gradativamente mais debatido e discutido cientificamente. Com isso, é notória a importância da ampliação de serviços, de pesquisas e de projetos direcionados ao atendimento das demandas de saúde mental da pessoa idosa, pois diversas são os fatores que podem vir a prejudicar a sua saúde mental e qualidade de vida.

Sabe-se ainda que durante o processo de envelhecimento da população buscar cada vez mais a tão sonhada qualidade de vida. A Organização Mundial de Saúde definiu como qualidade de vida o mantimento da saúde, no seu maior nível aceitável, e em todos os ramos da vida humana sendo eles: espiritual, físico, psíquico e social

Para promover esta qualidade de vida na terceira idade é necessário traçar estratégias para entender o processo de envelhecimento e minimizar os processos degenerativos associados a essa etapa. Para isso é importante abarcar os fatores redutores de saúde em usuário idosos da atenção primária à saúde, dentre esses fatores é possível citar a depressão que é uma das doenças que mais prejudicam a saúde mental da população idosa, por apresentar impactos negativos e estar sempre presente neste grupo (TAVARES et al., 2016).

Esses impactos negativos advindo da depressão podem ser visualizados em diversas esferas do dia a dia do idoso, desde as suas relações com os familiares, amigos e até mesmo com a da equipe de saúde que os acompanha, a depressão atinge sua rotina e as atividades diárias, deprimindo-os e diminuindo as suas perspectivas de vida. Vale cita que a depressão também se associa a inúmeras outras comorbidades, bem como interfere na aderência aos tratamentos, no que diz respeito aos processos inflamatórios e degenerativos, a depressão atua promovendo alterações cerebelares e cerebrais, portanto ela é considerada fator de risco para um pior prognóstico de doenças crônicas, como a síndrome coronariana e diabetes (SILVA et al., 2017).

É necessário que os profissionais da saúde obtenham conhecimento sobre o acometimento da depressão na população idosa, salienta-se ainda que todos os dias os números de idosos depressivos só aumentam e que muitas as vezes chegam até aos equipamentos de

saúde trazendo outras queixas e muitas das vezes os profissionais que ainda não estão preparados não consegue visualizar que aquela queixa apontada pode estar associada a uma depressão, essa falta de manejo acaba dificultado o tratamento para aquele determinado paciente (LIMA et al, 2016).

Destaque-se ainda que a depressão provoca alterações nas estruturas neurais do cérebro e afetando as zonas como o córtex pré-frontal, hipocampo e cerebelo, essa alteração desencadeiam déficits na atenção, percepção, memória, raciocínio, aprendizagem, processamento de informações, vigilância e capacidade solucionar os problemas, além de implicações no tempo de desempenho, reação, movimento e velocidade produzindo. Todos esses fatores provocam impacto no cotidiano, bem estar e, sobretudo, qualidade de vida da pessoa idosas (MATOS et al., 2016).

Portanto, esse estudo tem o objetivo de apresentar a importância da promoção e prevenção da saúde mental em idosos, bem como discutir sobre esta importante temática para o meio social. Esta produção irá agregar mais conhecimento para a área da saúde mental e do desenvolvimento humano, visto que o envelhecimento é uma etapa natural da vida e que não é possível pular esse processo, mas através de novos estudos é possível se chegar a meios para que se torne um processo saudável, seja ele fisicamente ou mentalmente.

Deste modo, esta produção fará que com a consciência social seja instigada pelo o fato de que está abrindo espaço, para dialogar e pensar um pouco mais sobre a saúde da população idosa, visto que é um tema pouco abordado. Por fim, espera-se que seja possível apresentar ações terapêuticas a serem desenvolvidas como meio de transformar a atual realidade da população.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar a importância da prevenção e promoção da saúde mental no processo de envelhecimento

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Descrever os principais impactos na saúde mental de idosos no processo de envelhecimento;
- Verificar na literatura as produções científicas acerca da promoção da saúde mental no processo de envelhecimento;
- Apresentar as políticas públicas que promovem a saúde mental.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 SAÚDE MENTAL E SUA IMPORTÂNCIA

A saúde e a doença são parte complementar da existência Humana, e a forma como têm sido conceitualizadas, tem evoluído com o homem, refletindo o contexto histórico, cultural, social e os avanços da ciência. A concepção da saúde mental tem acompanhado esta evolução e, atualmente é entendida não apenas como a ausência de doença, pelo contrário incorpora uma visão compreensiva e integrativa da pessoa, além de uma multiplicidade de fatores sociais, psicológicos e físicos interrelacionados (WHO, 2015).

Segundo a OMS, “A saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual cada indivíduo realiza seu próprio potencial, pode lidar com estresse normal da vida, pode trabalhar de maneira produtiva e é capaz de contribuir com sua comunidade” (WHO, 2015).

Três ideias centrais estão implícitas neste conceito: a saúde mental como parte integrante da saúde, a saúde mental é mais do que a simples ausência de doença mental e a saúde mental está intimamente relacionada com o comportamento e a saúde física. Quer dizer a saúde mental é parte integrante e indissociável da saúde, não se limitar-se à mera ausência de doença mental e é um fenômeno multifatorial que resulta da complexa interação de fatores de natureza biológica, psicológica, social, cultural e ecológica, isto é, depende do estilo e condições de vida, dos comportamentos, e dos contextos e redes sociofamiliares (NOGUEIRA, 2017).

Os indivíduos mentalmente saudáveis tendem a relatar bem-estar e apreciar de forma positiva a qualidade da sua vida, quer ao nível das relações interpessoais como das relações sociais e não apresentam sintomatologia ou incapacidade de qualquer enquanto os problemas ou sofrimento mental estão associados a desequilíbrios, à pobreza, comportamentos de risco, abuso de substâncias e à violência (WHO, 2015).

A saúde mental condiciona a forma de pensar, sentir e agir das pessoas perante as diversas situações do dia-a-dia. Condiciona igualmente o modo como cada um se vê a si mesmo, como vê a sua vida, como avalia os desafios e problemas e como procura alternativas e resolve problemas. A pessoa com saúde mental vai acomodando os acontecimentos do dia-a-dia e integrando positivamente as constantes mudanças. Este processo continuum incorpora e é determinado pelas singularidades dos indivíduos para lidarem com as influências e os desafios da vida, e resulta na capacidade de estabelecer relações interpessoais ótimas, permitido

enfrentar as dificuldades normais da vida e o aproveitamento pleno das suas potencialidades (WHO, 2015).

Efetivamente, a pessoa com saúde mental é capaz de se ajustar aos desafios do quotidiano, de estabelecer relações construtivas com o ambiente em que se insere, de se compreender e de sentir prazer e satisfação com a vida. O bem-estar é um componente essencial da saúde mental e da capacidade de viver de forma plena (NOGUEIRA, 2017).

3.1.1 Saúde Mental e Depressão

A depressão, se caracteriza como uma das doenças que mais atinge a população idosa, podendo ser complexo tanto o reconhecimento como o diagnóstico, visto que a sociedade se subentende como algo que está associado ao processo de envelhecimento, preconceito ainda se permeia as questões relacionadas a saúde mental. As causas da depressão são desconhecidas, mas são apontadas como fatores desencadeantes para a doença os fatores psicológicos, sociais e biológicos. Para o tratamento, utiliza-se de acompanhamento psicológico e tratamento medicamentoso para recuperar a qualidade de vida do sujeito (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

O fato de se preparar para a aposentadoria é uma das grandes mudanças na vida do idoso, pois tem que enfrentar uma nova rotina e até e alguns casos perder a sua autonomia, bem como a perda de familiares, conjugue e amigos podem ser situações que afetam a saúde psicológica da população idosa. É necessário que os familiares junto com os profissionais cuidadores articulem um trabalho de preservação da autonomia, dignidade e independência de cada um dos idosos que se encontram com a sua saúde mental fragilizada (SILVA; DILON; ARAÚJO, 2020).

A promoção da saúde mental, pode ser advinda através de momentos de lazer, pratica de hobbies, interação social com outros idosos, o importante é fazer como que se mantenham ativos, saudável e que mantenha a mente ativa. Vale ressaltar o quão importante é que o idoso seja respeitado e visto como um ser humano além das suas limitações advindas da sua idade, se já não possui a vitalidade da juventude, por outro lado tem o conhecimento adquirido através das experiências ao longo de toda uma vida. A partilha desses conhecimentos com as novas gerações proporciona ao idoso a possibilidade de manter-se integrado à sociedade (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

Esta integração é de suma importância para o idoso, uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida. Qualidade de vida é, portanto, a soma de todos esses fatores

acima citados, mas, principalmente, a preservação do prazer em todos os seus aspectos. O prazer de ter um corpo saudável e a aceitação de seus limites, o prazer de interagir em sociedade, o prazer da satisfação dos desejos na medida do possível e aceitável, o prazer de compartilhar e de aprender. Porque viver implica em manter-se num processo de aprendizagem eterno (SILVA; DILON; ARAÚJO, 2020).

3.2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo progressivo que pode ser caracterizado como natural, e irreversível, comum a todos os seres de uma determinada espécie, este processo pode sofrer a influência de fatores econômicos, psicológicos, políticos, sociais. As alterações que acometem o ser humano no processo de envelhecimento podem ocorrer em níveis funcionais ou estruturais, e trazer prejuízos motores, além de dificuldades de ordem psicológica e social, que poderão trazer influências negativas na relação do indivíduo com o meio que o cerca (SANTOS et al., 2019).

Diversas são as alterações advindas do envelhecimento do organismo, uma delas é o fato da comunicação ser reduzida, refletindo então nas relações sociais e até promovendo uma possível exclusão social, produzida mediante a dificuldade em se comunicar, seja essa comunicação verbal ou não-verbal. Assim, caracteriza o processo de comunicação como a atividade humana determinada pela troca de informações entre pessoas, ou a construção e decodificação dos significados sucedido da troca de informação, portanto a comunicação é um dos fatores que mais contribui para o desenvolvimento humano, crescimento maturacional e a qualidade de vida (MESQUITA; CAVALCANTE; SIQUEIRA, 2016).

De acordo com Papalia e Feldman (2013), o envelhecimento da população possui diversas causas, e as principais são as altas taxas de natalidade e de imigração durante o início e os meados do século XX, e os progressos da medicina e de estilos de vida mais saudáveis. Ao mesmo tempo, a tendência para famílias menores reduziu o tamanho relativo de faixas etárias mais jovens. taxa de crescimento da população mais velha irá disparar durante os primeiros 30 anos do século XXI.

É notório que a expectativa de vida da população tem aumentado gradualmente ao nível mundial. No Brasil, no ano de 2010, a cada grupo de 100 jovens havia 39 idosos, assim as projeções apontam que em 2040 estimam que para cada 100 jovens haverá 153 idosos. Baseados nesses dados é possível apontar que o aumento da expectativa de vida desses idosos remete-se a uma conquista no âmbito social e da saúde, visto que inúmeros são os desafios que

permeia as possíveis demandas econômicas e sociais no Brasil, principalmente em países em desenvolvimento. Vale ressaltar que, este cenário de mudança populacional, a população idosa também envelhece, podendo ser achadas pessoas que alcançaram idades avançadas e até já passando dos 100 anos (SANTOS et al., 2019).

No processo de envelhecimento o sujeito sofre mudanças físicas visíveis como, a pele tende a ficar mais pálida, manchada e menos flexível; como algumas gorduras e músculos desaparecem, a pele pode enrugar. Veias varicosas nas pernas tornam-se mais comuns. Os cabelos ficam grisalhos e mais finos, e os pelos corporais tornam-se mais escassos. Mudanças menos visíveis afetam órgãos internos e sistemas corporais, o cérebro e o funcionamento sensorial, motor e sexual (PAPALIA E FELDMAN, 2013).

De acordo com Papalia e Feldman (2013), o declínio na saúde mental não é típico na terceira idade; na verdade, a doença mental é menos comum entre adultos mais velhos do que entre os mais jovens. Contudo, as perturbações mentais e comportamentais que ocorrem em adultos mais velhos podem ser devastadoras.

Demência é o termo geral para declínios cognitivos e comportamentais de origem fisiológica suficientes para afetar a vida diária. Contrário ao estereótipo, a demência não é uma parte inevitável do envelhecimento. Os casos de demência, em sua maioria, são irreversíveis, mas alguns podem ser revertidos com diagnóstico e tratamento precoces. Aproximadamente dois terços dos casos de demência podem ser causados pelo mal de Alzheimer, distúrbio degenerativo e progressivo do cérebro, o mal de Parkinson, o segundo distúrbio mais comum envolvendo degeneração neurológica progressiva, caracteriza-se por tremor, rigidez, retardamento dos movimentos e postura instável. Medicamentos que restauram o suprimento cerebral do neurotransmissor dopamina podem aliviar os sintomas de Parkinson (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994).

Essas duas doenças, juntamente com a demência de infartos múltiplos, que é causada por uma sequência de pequenos derrames, são responsáveis por pelo menos 80% dos casos de demência, todos irreversíveis. Outras causas de demência incluem danos ou tumores cerebrais, hemorragias, problemas cardiovasculares, doença de Huntington, hidrocefalia (acúmulo anormal de líquido que exerce pressão sobre o cérebro), transtornos da tireoide, insuficiência hepática ou renal, deficiências nutricionais (especialmente de vitamina B12 e ácido fólico) e doenças infecciosas, incluindo a AIDS e a meningite (PAPALIA E FELDMAN, 2013).

3.3 POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE

A promoção da saúde consiste em um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, visa atender as necessidades sociais de saúde e a melhoria na qualidade de vida. Segundo a Carta de Ottawa, em 1986, representantes de 35 países assumiram que as ações de promoção da saúde deveriam resultar na redução das iniquidades em saúde, garantindo oportunidade para todos os cidadãos de fazerem escolhas mais favoráveis à saúde e serem protagonistas no processo de produção da saúde e melhoria da qualidade de suas vidas (MÁZARO; BERNARDES; LAPA COELHO, 2011)

Embora diretrizes da promoção da saúde tenham sido inseridas na Constituição Federal de 1988 e na Lei Orgânica de Saúde de 1990, a “Política Nacional de Promoção da Saúde” (PNPS) só se tornou realidade em 2006, tendo sido revisada e aprovada pela Comissão Intergestora Tripartite (CIT) e pelo Conselho Nacional de Saúde em 2014², reconhecendo a importância dos condicionantes e determinantes sociais da saúde no processo saúde-doença e tendo como pressupostos a intersetorialidade e a criação de redes de corresponsabilidade que buscam a melhoria na qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Decorridos trinta anos do Sistema Único de Saúde (SUS), torna-se importante um balanço crítico dos resultados da PNPS, assim, o trabalho atual visa analisar os avanços e os desafios na implementação da PNPS quanto às suas agendas prioritárias e apontar aspectos críticos para sua sustentabilidade em tempos de crises (BRASIL, 2006).

No Brasil, inúmeras são as batalhas para modificar as percepções acerca do cuidado e do tratamento direcionado as pessoas em sofrimento psíquico. Uma das grandes aquisições para a saúde mental foi a Reforma Psiquiátrica Brasileira, que ocorreu no final da década de 1970, esta reforma proporcionou uma radical ruptura do modelo manicomial, a partir da constituição de um novo modelo científico, político, ético e humanizado, de cuidados a pessoa com sofrimento psíquico. A reforma foi considerada um dos grandes movimentos sociais que contra pois a ditadura militar (YASUI, 2010)

Como antes só havia apenas o manicômio como espaço de tratamento, hoje temos uma Rede de Atenção Psicossocial, intitulada como (RAPS), essa rede é composta de equipamentos que promove serviços de saúde mental aos usuários. Nesta rede encontra-se os equipamentos como o Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) dos tipos I, II, III e Infantil, Núcleo de Assistência à Saúde da Família (NASF), Centros de Atenção Psicossocial de Álcool e outras drogas (CAPSAd), Ambulatórios de Saúde Mental, Serviço Residencial Terapêutico (SRT), leitos em hospital geral, Serviços de Urgência e Emergência, e o cuidado prestado pelas Unidades Básicas de Saúde, como também os Centros de Convivência e os espaços de socialização (BRASIL, 2011).

Este trabalho desempenhando em rede tem como foco atender as demandas de saúde mental dos usuários e de suas famílias, partindo de uma concepção ampliada da complexidade do cuidado em saúde, focado em aspectos direcionados à qualidade de vida e acesso aos bens e serviços essenciais que promova uma vida saudável. Assim, o caráter intersetorial do trabalho em rede, com a participação da educação, lazer, trabalho, habitação, e saúde, ganha importância na disposição e gestão do trabalho em saúde com vistas a avançar nos princípios de integralidade, universalidade e descentralização das ações em saúde (BRASIL, 2011).

Portanto, uma das grandes conquistas para a efetivação dos serviços foi a criação e implantação da Estratégia Saúde da Família (ESF) nas unidades de saúde. O cuidado nas Unidades Básicas de Saúde é norteado pelos princípios e diretrizes da Política Nacional da Atenção Básica, que tem a ESF aplicada como estratégia na ordenação das redes de atenção à saúde. Propõe caráter territorial com relações de vínculo com usuários e famílias, o acesso universal e contínuo aos serviços e, a integração das ações de prevenção, tratamento e reabilitação, reafirmando-se enquanto política acolhedora, resolutiva e que avança na gestão e coordenação do cuidado em rede. A ESF tem um papel importante na atenção da saúde mental da população. É uma proposta de transformação no modelo tradicional dirigido pela biomedicina para um modelo mais direcionado ao indivíduo na sua integralidade e as suas relações familiares e socioculturais (SORATTO et al., 2015)

4 MÉTODO

Os procedimentos desta pesquisa se caracterizam como uma revisão integrativa, pois a mesma envolve o estudo de trabalhos que são considerados condescendentes e que podem ajudar nas escolhas para proporcionar uma melhor técnica, permitindo, assim, um resumo da aprendizagem de um estudo específico, possibilitando também encontrar, áreas a serem supridas, com a realização de novas pesquisas referente ao mesmo. Esse tipo de metodologia comporta a junção de vários trabalhos publicados sobre a mesma temática, permitindo conclusões abrangentes relacionadas à área pesquisada (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

No que se trata dos objetivos, o tipo de pesquisa a ser utilizado denomina-se exploratória descritiva, que tende a fazer uma investigação sobre determinado assunto, permitindo um abrangente entendimento sobre temática pesquisada, visando uma definição mais ampla do fenômeno que está sendo analisado (GIL, 2008).

O levantamento bibliográfico foi realizado no primeiro semestre de 2021, entre, o período de janeiro a março. Levando em consideração o número de publicação sobre a temática, foi determinado uma base de dados para a construção deste estudo, consultando assim a SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e BVS (Biblioteca virtual em Saúde).

Para a busca deste material utilizou os descritores “Promoção, Saúde mental, envelhecimento, psicologia”. Após a busca foram utilizados os seguintes critérios de inclusão e exclusão. No que se refere aos critérios de inclusão foram aceitos: artigos científicos publicados na língua portuguesa e disponíveis de forma integral nas bases de dados usadas; artigos que corresponderam à temática do estudo; com ano de publicação no período de 05 anos, correspondente aos anos de 2015 a 2020.

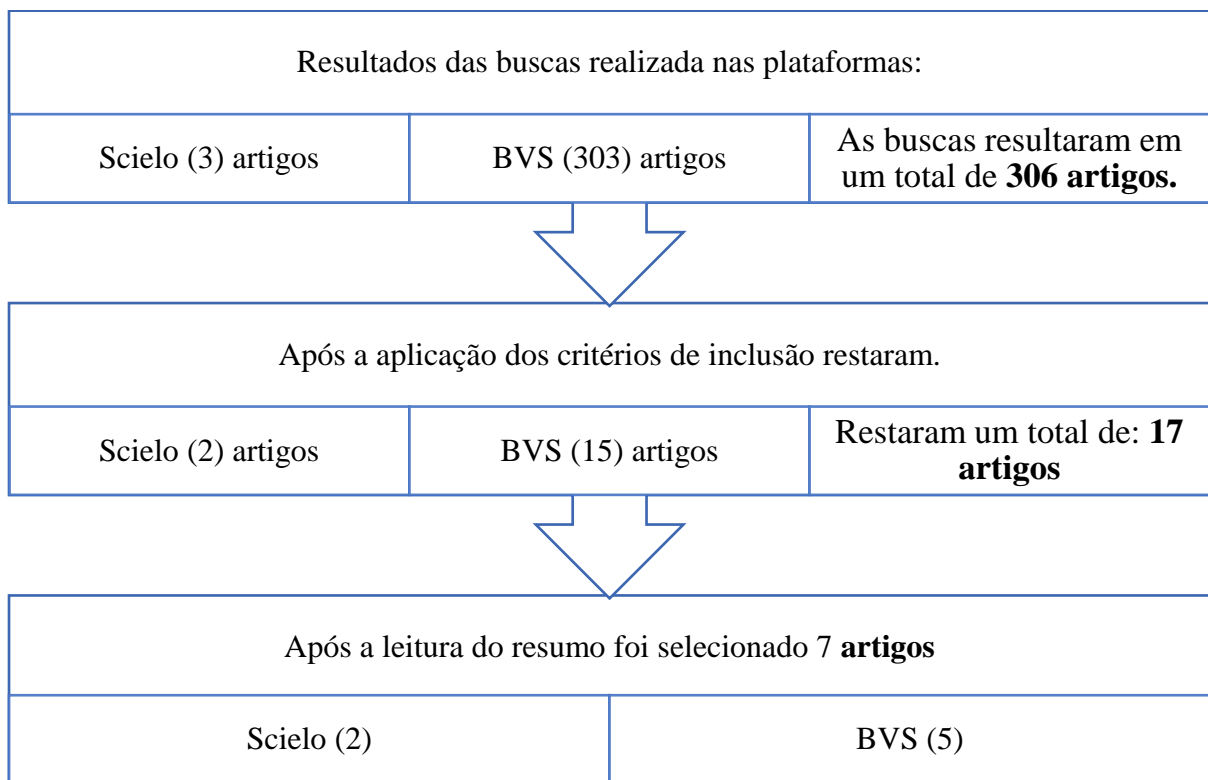
Foram excluídos da seleção, os artigos duplicados, artigos em outros idiomas, artigos pagos e que não estivesse disponível na íntegra, como também artigos que não contemplasse os objetivos do estudo e com mais de 05 anos de publicação.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com as buscas realizadas nas plataformas SCIELO e BVS com os descritores selecionados (Promoção, Saúde mental, envelhecimento, psicologia), foi obtido um total de 3 artigos da SCIELO, na BVS 303, totalizando 306 artigos, visando um direcionamento mais objetivo da pesquisa, foram aplicados os critérios de exclusão como forma de reduzir o número total que será trabalhado, após esta aplicação restaram 2 artigos na SCIELO e 15 na BVS, o que totalizou 17 artigos selecionados.

Após a leitura dos resumos, dentre os 17 selecionados, 8 foram excluídos por apresentar duplicidade dos demais e não condizer com a proposta. Resultando em 7 artigos a ser apresentados, deste número 2 estão disponíveis na SCIELO e 5 na BVS. A figura 1 a seguir apresentará de forma mais ilustrativa como se deu o recorte para a produção desta secção.

Figura 1. Procedimento para a coleta dos artigos.



Fonte: Autor (2021)

Através da seleção, foi preparada uma tabela para melhor apresentar os artigos selecionados e posteriormente, discuti-los. A tabela 1 apresenta informações como plataforma encontrada, ano, autores, título e objetivos.

Tabela 1. Seleção dos artigos para a construção dos resultados.

Plataforma	Autores/ Ano	Título	Objetivos
Scielo	ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018.	Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física	Verificar o efeito de diferentes programas de atividade física na função cognitiva, depressão e satisfação com a vida em idosos.
Scielo	SOUSA; PEREIRA; COSTA, 2017.	Queixas subjetivas de memória: sintomas depressivos, ansiogênicos ou défices mnésicos objetivos	Avaliar a prevalência das QSM; determinar a incidência dos sintomas depressivos e ansiosos nos participantes, com ou sem QSM
BVS	BELEZA; SOARES, 2019.	A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos.	Refletir sobre a aplicabilidade da teoria de campo de Kurt Lewin na concepção de envelhecimento.
BVS	MENEZES et al., 2016.	A auto percepção de idosas sobre o processo de envelhecimento.	Verificar a autopercepção de idosas sobre o processo de envelhecimento.
BVS	CARVALHO; MAIO NASCIMENTO, 2016.	Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates.	Apresentar a percepção da Qualidade de Vida de integrantes de um Programa de Atividade Física, em caráter interdisciplinar
BVS	RAMALHO; PETRICA; ROSADO, 2020.	Determinantes psicossociais do comportamento sedentário dos idosos: estudo qualitativo.	Identificar e compreender os fatores psicossociais que determinavam os diferentes comportamentos sedentários dos idosos.
BVS	ANTUNES; JESUS, 2018.	O museu como contexto de educação comunitária:	Intervir com população idosa que frequenta uma oficina de

		Um projeto de promoção do envelhecimento bem-sucedido.	educação de adultos num museu, cuja finalidade se centrou na promoção do envelhecimento ativo através da animação sociocultural.
--	--	--	--

Fonte: Autor (2021)

Um dos primeiros pontos a ser apresentado como fator de promoção e prevenção da saúde mental em idosos é a prática de atividades físicas. Embora a saúde mental esteja associada a qualidade de vida, é através das atividades executadas que os idosos conseguem estar enfrentando as adversidades presente no processo de envelhecimento. Estudo mostra que a prática regular de atividade física apresenta efeito significativo na função cognitiva, ou seja, além da melhoria física, a prática proporciona benefícios mentais (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018).

E seu estudo com idosos Almeida, Mourão e Coelho (2018), buscaram evidenciar quais os efeitos dos diferentes programas de atividade física na depressão, função cognitiva, e satisfação com a vida em idosos. Ao comparar os grupos de não praticantes de atividade física, o grupo de idosos praticantes dos diferentes programas de atividade física (prática dupla, ginásticas e danças) evidenciou um efeito significativo da prática regular de atividade física nas variáveis dependentes.

Sabendo que o envelhecimento é permeado por déficits cognitivos, Sousa, Pereira e Costa (2017), buscaram em seu estudo relacionar as queixas subjetivas de memórias com sintomas depressivos, ansiosos ou déficits mnésicos. Identificaram que a alta incidência das queixas tem concordância com as sintomatologias ansiosas e depressivas, num evidente sofrimento emocional. Mostraram que a depressão é um dos fatores primordiais das queixas subjetivas de memórias. Portanto, foi mostrado que a depressão e a ansiedade têm efeito potenciador nas queixas e estão associadas a um pior desempenho cognitivo, é recomendado que as intervenções direcionadas para esses fatores se assumam como uma questão estratégica na promoção do envelhecimento saudável.

Vale ressaltar que é possível promover a saúde mental através de incentivos, para que os idosos realizem interpretações positivas sobre as coisas, processo de envelhecimento e as pessoas, o fato de entender e acolher as mudanças que permeia o envelhecimento faz com que o idoso não se frustre ou adoça pelo acúmulo de incertezas sobre a sua velhice. É viável sempre se trabalhar a satisfação, tornar o idoso protagonista. As dinâmicas de grupo proporcionam ao

sujeito maior autonomia, como também pode promover a discussões e reflexões por membros de um mesmo grupo sobre as situações vivida, pois uma melhora qualidade de vida está a associado a satisfação nas relações ou na vida, idosos satisfeito consegue se manter saudável mentalmente (BELEZA; SOARES, 2019).

Com o passar dos anos o crescimento da população idosa, não só no Brasil, mas também no mundo, fez com que o aumento em pesquisas sobre envelhecimento aumentasse consideravelmente. Embora na atualidade a cultura que se atribui valor negativo à velhice. Um dos pontos notórios é a verificação da autopercepção das idosas no que desrespeito ao processo de envelhecimento, foi identificado que a velhice tem sido taxada de uma maneira negativa pela sociedade. Muitos estudiosos vêm explicando e definindo o processo natural do envelhecimento por meio de vários pontos de vista desiguais, embora a minoria se atém a realizar isso sob o olhar de quem tem mais sabedoria a repassar sobre o assunto, os próprios idosos. (MENEZES et al., 2016).

No estudo de Carvalho e Maio Nascimento (2016), através das conversas foi possível identificar e mostrar as peculiaridades referentes às benfeitorias de programas de Atividades Físicas conexo a um Programa de Atenção Psicológica, baseado nas Modalidades da Prática Psicológica sobre a qualidade de vida dos idosos. Sendo assim, considerando que a prática de qualquer atividade física que intensifica a consciência da movimentação corporal, muscular e articular sua combinação com as atividades psicossociais permitiu a melhoria na saúde das idosas em sentido integral.

Outro fator abordado por Ramalho, Petrica e Rosado é as determinantes psicossociais do comportamento sedentário dos idosos (hábitos, suporte social, comportamentos compensatórios e a representação positiva dos comportamentos sedentários). Os idosos também podem utilizar estratégias cognitivas com a intenção de compensar o tempo sentado através de comportamentos ativos e o suporte social dos idosos pode contribuir para a promoção do tempo sedentário ou para a interrupção do mesmo. Desta forma, o entendimento dos fatores psicossociais constitui-se numa importante contribuição para a explicação do tempo sedentário dos idosos.

Na atualidade é importante proteger os direitos das pessoas idosas, promovendo a sua autonomia, independência e participação através de políticas e práticas que preconizem a criação de oportunidades de acesso ao conhecimento, à formação, à educação e à cultura, permitindo a esses indivíduos continuar a desenvolver o seu potencial, partilhar os seus conhecimentos, adquirir novas aprendizagens e conviver com outras gerações. A educação e participação ativa dos indivíduos nas comunidades que integram é um direito fundamental

individual de todos e, nesse sentido, todos devem estar integrados num processo de educação ao longo da vida, enquanto processo de educação/ formação que visa o desenvolvimento integral do ser humano (ANTUNES; JESUS, 2018).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo é possível ressaltar que a saúde mental é importante sim, não importa qual seja a esfera social ou fase da vida. Quando o sujeito adoece mentalmente todo o seu funcionamento começa a sair do controle. Com isso é imprescindível que táticas sejam buscadas pelos serviços de saúde na finalidade de promover ações que proporcione uma melhoria na qualidade de vida aos idosos.

O artigo conseguiu atingir os objetivos pois através da busca foi possível apresentar o quão importante é a prevenção e promoção da saúde mental no processo de envelhecimento, bem como foi possível conhecer quais os principais impactos na saúde mental dos idosos. As produções científicas sobre a saúde mental são inúmeras em diversos contextos, portanto os artigos selecionados com o propósito de apresentar de forma reduzida estes contextos.

No que se refere as políticas públicas podemos citar o CRAS como um dos equipamentos que mais proporcionar a manutenção da sua saúde mental, e através dos grupos que os idosos podem interagindo, trabalhando seus processos, manter as relações sociais e está desempenhando papéis sociais. Essa vivência é importante pois aumenta a sua satisfação e qualidade de vida.

Sendo assim, faz-se imprescindível haver uma conexão entre os múltiplos sistemas de políticas sociais e de saúde, para que sejam solicitadas ações que visem beneficiar os idosos no sentido tanto de uma evolução na saúde dos mesmos, como uma melhora social e psicológica. Assim os idosos, poderão passar pelo processo de envelhecimento refletindo menos as consequências que lhes são impostas pela velhice.

Vale frisar a importância de novos estudos dentro da temática, por se tratar de um contexto tão abrangente, alguns aspectos que não foram estudados os percebidos merece um devido direcionamento.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Edivana; MOURÃO, Isabel; COELHO, Eduarda. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 2, p. 390-404, 2018.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, AP et al. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-IV)**. Washington: Washington, DC: associação psiquiátrica americana, 1994.
- ANTUNES, Maria Conceição; JESUS, Carla Susana. O museu como contexto de educação comunitária: um projeto de promoção do envelhecimento bem sucedido. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 23, n. 1, 2018.
- BELEZA, Cinara Maria Feitosa; SOARES, Sônia Maria. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3141-3146, 2019.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Política Nacional de Promoção da Saúde/Ministério da Saúde. 2006.
- BRASIL. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de saúde (SUS). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 2011.
- CARVALHO, Emília Cristina Ferreira; MAIO NASCIMENTO, Marcelo. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 488-507, 2016.
- FALCÃO, Deusivania V. S.; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes. **Idosos e saúde mental**. Papirus Editora, 2018.
- FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.
- LIMA, Ana Maraysa Peixoto et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 6, n. 2, p. 96-103, 2016.
- MATIAS, Amanda Gilvani Cordeiro et al. Indicadores de depressão em idosos e os diferentes métodos de rastreamento. **Einstein (São Paulo)**, v. 14, n. 1, p. 6-11, 2016.
- MÁZARO, Laíza Piva; BERNARDES, Anita Guazzelli; COELHO, Angela Elizabeth Lapa. Análise das políticas públicas de prevenção e promoção em saúde sob um olhar foucaultiano. **Revista Polis e Psique**, v. 1, n. 1, p. 130, 2011.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MENEZES, José Nilson Rodrigues et al. A autopercepção de idosas sobre o processo de envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 21, n. 1, 2016.

MESQUITA, Jocielma dos Santos; CAVALCANTE, Maria Liana Rodrigues; FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima. Promoção da saúde e integralidade na atenção ao idoso: uma realidade brasileira?. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 227-238, 2016.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. Saúde mental em estudantes do ensino superior: Fatores protetores e fatores de vulnerabilidade. 2017.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento humano**. Artmed editora, 2013.

RAMALHO, André; PETRICA, João; ROSADO, António. Determinantes psicossociais do comportamento sedentário dos idosos: estudo qualitativo. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 1, p. 147-165, 2019.

SANTOS, Paloma Ariana dos et al. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiology-Communication Research**, v. 24, 2019.

SILVA, Alexandre Moreira de Melo et al. Uso de serviços de saúde por idosos brasileiros com e sem limitação funcional. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 5s, 2017.

SILVA, Marcello José Ferreira et al. A promoção de saúde mental em idosos não-institucionalizados atendidos pelo SUS: gerações do fazer saúde. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 17, n. 36, p. 159-166, 2020.

SORATTO, Jacks et al. Percepções dos profissionais de saúde sobre a Estratégia de Saúde da Família: equidade, universalidade, trabalho em equipe e promoção da saúde/prevenção de doenças. **Revista brasileira de medicina de família e comunidade. Rio de Janeiro. Vol. 10, n. 34 (jan./mar. 2015), p. 1-7, 2015.**

SOUSA, Mónica; PEREIRA, Anabela; COSTA, Rui. Queixas subjetivas de memória: Sintomas depressivos, ansiógenos ou défices mnésicos objetivos?. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 18, n. 3, p. 739-746, 2017.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3557-3564, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Health workforce 2030: towards a global strategy on human resources for health. 2015.

YASUI, Silvio. **Rupturas e encontros: desafios da reforma psiquiátrica brasileira**. Editora Fiocruz, 2010.