ENVELHECIMENTO E DOENÇAS MENTAIS: FORTALECENDO O CUIDADO E O ACOMPANHAMENTO DOS IDOSOS

AGING AND MENTAL ILLNESSES: STRENGTHENING THE CARE AND MONITORING OF THE ELDERLY

Leila Chevitarese[1], Thales Jinkins Cardoso[2], Maria Eduarda Costa Leal Côrrea[2], Ana Lins de Souza Oliveira[2], Maria Eduarda Duarte da Costa Silva[2], Laura Engler Ribeiro[2], Jennyfer Xavier Stolpho[2], Maria Luiza Santos de Andrade[2], Jhúlia Ramiro Caldeira Bandeira[2]

1: Professor do curso Medicina da Faculdade Afya Universidade do Grande Rio, Duque de Caxias. Email do doscente: leila.chevitarese@afya.com.br.
2: Discentes de Medicina da Faculdade Afya Universidade do Grande Rio, Duque de Caxias. Email dos autores em ordem de aparecimento: autor sem e-mail, mariaeduardaclc04@gmail.com, analinsuna@gmail.com, mariaeduarte103@gmail.com, laura.engler@hotmail.com, stolphojennyfer@gmail.com, maria11andradestts@gmail.com, jhuliarcbandeira@gmail.com.

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

O isolamento social e a falta de estímulos cognitivos estão associados ao agravamento da saúde mental da população idosa, favorecendo sintomas depressivos, ansiedade e declínio cognitivo. O presente estudo teve como objetivo analisar a influência dos determinantes sociais de saúde e do território no estado mental da pessoa idosa, além de promover ações educativas e estímulos cognitivos como forma de enfrentamento do isolamento social. Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, com caráter descritivo e analítico, realizado por acadêmicos de Medicina da AFYA Universidade UNIGRANRIO – Duque de Caxias. A pesquisa foi desenvolvida por meio de observação participante, pesquisa de campo e aplicação de questionário estruturado, associadas a atividades educativas sobre saúde mental e distribuição de jogos cognitivos. Participaram da ação 15 idosos, predominantemente mulheres com mais de 60 anos. Observou-se baixo conhecimento sobre ansiedade e depressão, embora os participantes tenham demonstrado interesse pelo tema e compartilhado experiências relacionadas ao sofrimento emocional. As atividades favoreceram interação social, acolhimento e estímulo cognitivo. Conclui-se que ações educativas e lúdicas no âmbito da Atenção Primária à Saúde podem contribuir para promoção da saúde mental, fortalecimento dos vínculos sociais e melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Saúde mental. População idosa. Determinantes sociais. Medicina. Extensão Universitária.

ABSTRACT

Social isolation and the lack of cognitive stimuli are associated with the worsening of mental health in the elderly population, favoring depressive symptoms, anxiety, and cognitive decline. The present study aimed to analyze the influence of social determinants of health and the territory on the mental state of elderly individuals, as well as to promote educational actions and cognitive stimuli as a way to address social isolation. This is an observational, cross-sectional study with a quantitative approach, of

descriptive and analytical nature, conducted by medical students from AFYA Universidade UNIGRANRIO – Duque de Caxias. The research was developed through participant observation, field research, and the application of a structured questionnaire, combined with educational activities on mental health and the distribution of cognitive games. Fifteen elderly individuals participated in the action, predominantly women over 60 years old. Low knowledge about anxiety and depression was observed, although The participants showed interest in the topic and shared experiences related to emotional suffering. The activities promoted social interaction, support, and cognitive stimulation. It is concluded that educational and recreational actions within the scope of Primary Health Care can contribute to the promotion of mental health, strengthening of social bonds, and improvement of the quality of life of the elderly population.

Keywords: Mental Health. Aged. Social Determinants of Health. Medicine. Universities. Education.

INTRODUÇÃO

O isolamento de pessoas idosas é associado a maiores taxas de mortalidade, pior índice de saúde mental, menor qualidade de vida e maior risco de demência[1]. A forma como o Atendimento Primário à Saúde (APS) é elaborado para ser um nível de cuidado que forma a base de qualquer sistema de saúde incumbe sua assistência abordando os problemas mais comuns, como a oferta de prevenção, cura e reabilitação [2]. Com isso, é imprescindível seu papel na promoção da saúde mental de idosos, sendo necessário investimentos significativos na sociabilidade e a maior integração da população envelhecida.

No Brasil, a adaptação do conceito de "cuidados primários à saúde" para atender as demandas específicas do País inclui a inserção de atividades de educação e desenvolvimento de ações sociocomunitárias[2] o que, consequentemente, inclui a organização de iniciativas voltadas a esse tipo de população. Se o Sistema Único de Saúde (SUS) visa um atendimento integrado, conforme visto pela criação do programa de Estratégia de Saúde da Família (ESF), fazse necessário, com demasiada urgência, a otimização e primoramento da inclusão dos brasileiros mais velhos[2].

Ademais, com uma economia cada vez mais desenvolvida, pessoas estão cada vez mais negligenciando a importância da saúde mental, o que faz com que as pesquisas médicas e terapias já desenvolvidas não integram toda a perspectiva da população mais velha[3]. Os idosos não possuem uma intervenção atualizada, o que leva a uma persistência crônica da depressão e demais doenças mentais[3].

Estudos mostram que a dificuldade de engajar em atividades comunitárias está associada a autodepreciação e a perda de interesse em hábitos prazerosos na velhice [4]. Ademais, o impacto das notícias falsas, disseminadas durante a pandemia de COVID-19, contribuiu para o agravo e o fortalecimento do déficit da saúde mental em idosos[4]. Logo, a somatória desses problemas induz a diminuição da satisfação pessoal na maioridade – perdendo o senso de pertencimento, habilidades e capacidade cognitiva[5].

Além disso, o envelhecimento populacional no Brasil ocorre de maneira acelerada, trazendo desafios significativos para o sistema de saúde, especialmente no que se refere à saúde mental. As representações sociais dos profissionais de saúde e da comunidade colaboram para que problemas relacionados à questões mentais sejam confundidas com o processo de envelhecimento[6], uma vez que a ausência de redes de apoio consistentes e estratégias estruturadas intensificam o sofrimento psíquico

e a perpetuação da invisibilização dessas questões na saúde pública. Dessa forma, fatores como isolamento social, morte de pessoas próximas, múltiplas doenças e avanço da idade colaboram, muitas vezes de forma imperceptível, para a evolução de transtornos como depressão, ansiedade e demência[6].

Estudos recentes apontam que a Atenção Primária à Saúde (APS) representa um cenário favorável para resolução de grande parte dessas necessidades ao elaborar estratégias de identificação precoce e ao construir intervenções comunitárias[6]. Ao integrar multiprofissionais, ações educativas e desenvolvimento de atividades coletivas demonstrariam o impacto positivo na redução de doenças mentais e na melhora da qualidade de vida. Entretanto, constatou-se em uma pesquisa elaborada em São Paulo que ações e prevenções são incorporadas em poucos serviços[6] visto que grandes partes dessas ações relevantes são restritas às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), evidenciando, dessa maneira, a necessidade de preencher e superar lacunas relacionadas à capacitação profissional e à ampliação de políticas públicas específicas para esse grupo etário.

Portanto, é fundamental adotar práticas interdisciplinares que integrem ensino, pesquisa e extensão, para proporcionar a mudança naquele local. A implementação de estratégias comunitárias no território configura-se como uma iniciativa que visa trazer benefícios coletivos ao fortalecer redes de apoio, estimular a participação social e promover um envelhecimento ativo e saudável a partir do desenvolvimento de atividades multifatoriais e em grupos. Assim, o projeto em questão estará alinhado com os princípios de integralidade e equidades preconizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse sentido, o bairro de Gramacho, localizado em Duque de Caxias, Rio de Janeiro, foi o território escolhido para a experimentação de um projeto voltado a iniciativas de agregação da comunidade sênior.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, com caráter descritivo e analítico, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da AFYA Universidade UNIGRANRIO – Duque de Caxias, no ano de 2026, sob supervisão dos docentes da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE). A escolha da abordagem quantitativa fundamentou-se na possibilidade de obtenção e análise de dados objetivos relacionados à influência dos determinantes sociais de saúde e das características territoriais sobre a saúde mental da população idosa, conforme descrito por Gil[7].

A pesquisa caracterizou-se também como observação participante, uma vez que houve interação direta entre os pesquisadores e os participantes durante a realização das atividades educativas e dinâmicas de convivência, permitindo maior compreensão das experiências e percepções dos idosos acerca do tema abordado[8]. O delineamento transversal possibilitou identificar, em um único momento, a percepção dos participantes sobre a influência do território e do isolamento social em seu bem-estar emocional.

O estudo foi realizado por meio de pesquisa de campo, utilizando-se um questionário estruturado para coleta de dados sociodemográficos e informações relacionadas à saúde mental e às condições de convivência social dos participantes. Além disso, foram desenvolvidas atividades educativas voltadas à conscientização sobre ansiedade, depressão e estímulo cognitivo na terceira idade, incluindo rodas de conversa e distribuição de jogos de memória e revistas de caça-palavras. Os dados obtidos foram analisados de forma descritiva, permitindo a interpretação dos principais aspectos observados durante a ação extensionista.

O projeto alcançou 15 idosos, predominantemente mulheres e com faixa etária acima de 60 anos. Durante a apresentação sobre saúde mental da pessoa idosa, os participantes demonstraram interesse, realizaram perguntas e compartilharam experiências de vida relacionadas à “tristeza profunda” e “muito medo”. Esses relatos corroboram os achados de Fhon[4] que apontam a solidão e o isolamento social como fatores diretamente relacionados ao sofrimento psíquico na população idosa, favorecendo o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, Costa[9] destacam que a ausência de estímulos cognitivos e sociais contribui significativamente para a deterioração mental, o que reforça a relevância de espaços de convivência e diálogo como os promovidos pelo presente projeto.

Observou-se que os idosos possuíam pouco conhecimento sobre ansiedade e depressão, embora demonstrassem interesse pelo tema, evidenciando a necessidade de ações educativas voltadas à saúde mental na terceira idade. Tal achado reafirma a discussão proposta por Lima[2] que defendem que a Atenção Primária à Saúde deve investir em estratégias de sociabilidade e integração comunitária como ferramentas fundamentais para promoção da saúde mental da população envelhecida. Nesse contexto, o ambiente acolhedor proporcionado pela atividade favoreceu a interação entre participantes e equipe, fortalecendo o sentimento de pertencimento e valorização social, aspectos considerados essenciais por Mahmoodi[5] para preservação da capacidade cognitiva e do bem-estar emocional na velhice.

Como incentivo ao estímulo cognitivo e mental, foram distribuídos jogos da memória e revistas de caça-palavras para realização em casa, sendo recebidos de forma positiva pelos participantes. Essa resposta favorável reforça a perspectiva apresentada por Daban[1], ao demonstrarem que o isolamento e a falta de interação social estão associados à pior qualidade de vida e maior comprometimento cognitivo em idosos. Assim, intervenções simples, lúdicas e acessíveis podem representar importantes estratégias de promoção da saúde mental e prevenção do declínio cognitivo.

Dessa forma, os resultados esperados foram alcançados, especialmente em relação à conscientização sobre saúde mental, incentivando os idosos a reconhecer sinais de depressão e ansiedade e a buscarem apoio profissional e estratégias que contribuam para melhor qualidade de vida. Além disso, os achados reforçam a necessidade de fortalecimento das ações da APS voltadas à saúde mental da pessoa idosa, considerando os determinantes sociais e territoriais envolvidos nesse processo, conforme discutido por Chaves[10], ao defenderem a construção de políticas públicas inclusivas e integradas para o envelhecimento saudável no âmbito do SUS.

Os resultados esperados foram alcançados ao longo da atividade. Observou-se que os idosos participaram ativamente das discussões, demonstrando interesse pelos temas abordados e compartilhando experiências relacionadas à saúde mental e ao envelhecimento. Além disso, as ações desenvolvidas contribuíram para ampliar o conhecimento dos participantes sobre ansiedade, depressão e a importância do cuidado com a saúde emocional. As atividades de estimulação cognitiva e interação social também favoreceram momentos de convivência, troca de experiências e fortalecimento dos vínculos sociais, aspectos fundamentais para a redução do isolamento e para a promoção da qualidade de vida na terceira idade. Dessa forma, o projeto cumpriu seu objetivo de conscientizar os idosos sobre a importância do cuidado com a saúde mental e incentivar práticas que contribuam para um envelhecimento mais saudável e ativo. Além dos benefícios para a comunidade, o projeto também contribuiu significativamente para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, proporcionando vivência prática junto à população idosa, desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta ativa e trabalho em equipe. A experiência permitiu uma compreensão mais ampla dos determinantes sociais que influenciam a saúde mental dos idosos, fortalecendo a formação humanizada e o compromisso com a promoção da saúde no contexto da Atenção Primária

CONCLUSÃO

O projeto evidenciou que a falta de estímulos cognitivos, o isolamento social e a ausência de apoio emocional e físico são fatores que impactam diretamente a saúde mental da população idosa. Os objetivos propostos foram alcançados por meio da realização de ações que possibilitaram acolhimento, escuta qualificada, interação social e ativação dos estímulos cognitivos dos participantes. As atividades desenvolvidas demonstraram que intervenções simples podem gerar impactos significativos na qualidade de vida dos idosos, promovendo maior socialização, autonomia, bem-estar emocional e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Além disso, a experiência contribuiu significativamente para a formação dos acadêmicos de Medicina, proporcionando vivências que estimulam a empatia, a humanização do cuidado e um olhar mais sensível diante das necessidades da população.

Esse trabalho também reforçou a importância da Atenção Primária à Saúde como espaço fundamental para a promoção da saúde mental e para o desenvolvimento de ações comunitárias voltadas ao envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, destaca-se a necessidade de continuidade e ampliação de iniciativas como essa, considerando o crescimento progressivo das demandas relacionadas à saúde mental dos idosos e a importância de estratégias que promovam qualidade de vida, inclusão social e cuidado integral. Por fim, conclui-se que ações de educação e promoção em saúde voltadas à população idosa possuem potencial transformador tanto para a comunidade quanto para a formação dos futuros profissionais de saúde, fortalecendo o vínculo entre universidade, serviço e sociedade

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Daban F, et al. Improving mental health and wellbeing in elderly people isolated at home due to architectural barriers: a community health intervention. Aten Primaria. 2021. doi:10.1016/j.aprim.2021.102020.
2. Lima RRT, et al. Identificando necessidades e possíveis soluções: com a palavra, pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde. Saúde Debate. 2018;42(119):851-865.
3. Li X. Evaluation and analysis of elderly mental health based on artificial intelligence. Occup Ther Int. 2023;2023:7077568. doi:10.1155/2023/7077568.
4. Fhon JRS, et al. Infodemic of COVID-19 and repercussions on the mental health of the elderly from São Paulo. Rev Esc Enferm USP. 2022;56:e20210421. doi:10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0421en.
5. Mahmoodi Z, Ghavidel N. Factors affecting mental health and happiness in the elderly: a structural equation model by gender differences. Brain Behav. 2022. doi:10.1002/brb3.2549.
6. Souza AP, Rezende KTA, Marin MJS, Tonhom SFR, Damaceno DG. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. Cien Saude Colet. 2022;27(5):1741-1752. doi:10.1590/1413-81232022275.23112021.
7. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas; 2008.
8. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas; 2019.
9. Costa LSA, Santos CRI. Desafios da equipe de Saúde da Família no cuidado à pessoa idosa com doença de Alzheimer e ao cuidador. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2025;28:e240137. doi:10.1590/1981-22562025028.240137.pt.
10. Chaves LA, Andrade EIG, Santos AFS. Configuração das Redes de Atenção à Saúde no SUS: análise a partir de componentes da atenção básica e hospitalar. Cien Saude Colet. 2024;29(6). doi:10.1590/1413-81232024296.18392022.