



O ESTRESSE E SEUS POSSÍVEIS IMPACTOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS NA VELHICE

REBECA MOTA DE FREITAS FRANÇA

Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana São
Carlos, Bom Jesus do Itabapoana
E-mail: rebecafamesc@gmail.com

ANA LUIZA BARCELOS RIBEIRO

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana
E-mail: analuizabarcelos32@yahoo.com.br

ANNA APARECIDA ALVES DE BRITO

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos
E-mail: annaalvespsic@hotmail.com

MARIA ISABEL ROSA DA SILVA ARELLO

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana
E-mail: misabel.arello@gmail.com

JÚLIO CÉSAR DE PAULA RIBEIRO

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana
E-mail: juliocdepaular@gmail.com

Resumo

O estresse é um fator crítico para o desenvolvimento de transtornos mentais em idosos, influenciando tanto a saúde física quanto a saúde mental. Essa transição para a velhice envolve várias mudanças, como aposentadoria, perda de entes queridos e deterioração da saúde, vivências essas que podem exacerbar o estresse. Além disso, a solidão, a adaptação às novas rotinas e a diminuição da autonomia também são desafios que podem aumentar a vulnerabilidade emocional nessa fase da vida. Tais fatores podem não apenas afetar o bem-estar psicológico, mas também contribuir com o surgimento de problemas relacionados à saúde física, causando prejuízos à qualidade de vida do idoso. Estudos indicam que o estresse crônico está associado a um aumento na incidência de transtornos, como depressão e ansiedade em idosos. A relação entre o estresse e a saúde mental é mediada por fatores como suporte social, resiliência e estratégias de enfrentamento. Idosos que possuem uma rede de apoio social robusta tendem a ter melhor saúde mental, mesmo diante de estressores significativos. Assim, a presença de familiares, amigos e grupos comunitários pode auxiliar no enfrentamento às adversidades. Pesquisas também mostram que intervenções voltadas para a redução do estresse, como terapia cognitivo-comportamental e atividades físicas, podem ser eficazes na mitigação dos efeitos negativos do estresse e na promoção do bem-estar mental na velhice. Além disso, a realização de práticas como meditação, *mindfulness* e participação em grupos de apoio têm se mostrado



benéficas para a melhora da qualidade de vida dos idosos, na medida em que essas abordagens holísticas promovem não apenas a saúde mental, mas também o fortalecimento de laços sociais e a melhoria do estado físico. Em suma, o estresse representa um fator relevante no desenvolvimento de transtornos mentais em idosos, o que pode ser manejado por meio de diferentes intervenções. Além disso, abordagens preventivas e terapêuticas são essenciais para promover uma melhor qualidade de vida nesta população. Ademais, a ética desempenha um papel crucial em seu cuidado, na medida em respeitar a dignidade e os direitos dos idosos é fundamental para garantir acesso a tratamentos adequados e um ambiente de apoio emocional. Para tanto, é fundamental que profissionais de saúde e familiares estejam atentos a esses fatores, buscando oferecer apoio e os recursos adequados ao enfrentamento dos desafios do processo de envelhecimento. Assim, torna-se possível criar um ambiente que favoreça o apoio emocional e a interação social, passo esse essencial para ajudar os idosos a lidarem com os estressores da vida e favorecer a promoção de qualidade de vida nesse período de sua existência.

Palavras-chave: Estresse; Gerontologia; Psicologia.