

## QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: BEM ESTAR FÍSICO, SOCIAL E MENTAL

Simone Cristina Campos <sup>1</sup>  
Patricia Mudrey <sup>2</sup>  
Lara Simone Mesias Floriano <sup>3</sup>

### RESUMO

Quando se fala em envelhecimento, o que primeiro vem à nossa mente? Para alguns é sinônimo de maturidade e bem estar, uma fase cheia de desafios em que os cuidados com o corpo e mente contribuem na longevidade. Por mais natural que seja, a velhice sempre vem associada a alguns sintomas físicos, que podem trazer incômodos, como a diminuição da visão, a perda ou aumento de peso e assim por diante. Vivenciar essas mudanças no corpo pode ser difícil para algumas pessoas, e assim a saúde mental é afetada. A pessoa idosa passa por uma série de modificações, em âmbitos pessoais, profissionais, agravando sua saúde mental, causando desconforto. O envelhecimento é um processo em que todos estamos sujeitos, desde que não ocorra alguma intercorrência do decorrer da vida. Esse processo altera várias funções do organismo com o passar do tempo, no qual, começam a declinar gradualmente num processo dinâmico, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. O presente estudo tem por objetivo demonstrar que o envelhecimento ativo pode colaborar para a saúde física e mental das pessoas idosas. A metodologia utilizada para esse estudo, é a revisão bibliográfica nacional, que contemplou artigos científicos publicados e indexados entre os anos 2020 a 2023, utilizando os descritores: Qualidade de vida; Pessoa idosa e Saúde mental. A pesquisa foi realizada nos Bancos de Dados PUBMED; GOOGLE ACADEMICO e SCIELO. Os resultados indicaram que a qualidade de vida é um fator essencial, para um envelhecimento “saudável” e que são multifatoriais as variáveis que podem impactar a saúde mental do idoso. Concluiu-se que fatores biológicos, psicológicos, sociais, espirituais e financeiros são fatores determinantes na saúde mental do idoso.

Palavras chaves: Qualidade de Vida; Pessoa Idosa; Saúde Mental.

---

<sup>1</sup> Mestranda pelo Curso de Pós graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – Pr, [simonefontoura@hotmail.com](mailto:simonefontoura@hotmail.com), [autorprincipal@email.com](mailto:autorprincipal@email.com);

<sup>2</sup> Mestranda pelo Curso de Pós graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – Pr, [patymudrey@hotmail.com](mailto:patymudrey@hotmail.com); [coautor1@email.com](mailto:coautor1@email.com);

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Santana Ponta Grossa – Pr, [larasmessias@gmail.com](mailto:larasmessias@gmail.com)

## 1 – INTROÇÃO

A população brasileira está envelhecendo e verifica-se que o envelhecimento populacional é resultado da queda da fecundidade, da redução das taxas de mortalidade, do aumento da expectativa de vida, do progresso da ciência e da medicina, bem como da melhora das condições de vida. Tem sido estes os principais fatores que vêm contribuindo para a longevidade, ou seja, para o prolongamento da vida do indivíduo.

Nesse contexto, são necessárias políticas públicas que promovam uma vida mais saudável e segura para todas as pessoas idosas, a fim de que possam vivenciar o envelhecimento com mais autonomia, independência, participação, com boa saúde física e mental, enfim, com um envelhecimento ativo e saudável.

O processo de envelhecer com qualidade de vida também é chamado de envelhecimento ativo. Isso significa a criação de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança para os idosos. O termo envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial da Saúde para representar um desejo comum de que a velhice seja uma experiência positiva. Mas para isso é necessário o comprometimento de pessoas e de instituições públicas e privadas.

“A palavra ‘ativo’ refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho”, diz o documento da política de saúde do governo brasileiro.

Nesse sentido, a interdependência e solidariedade entre gerações é indispensável para o envelhecimento ativo. Afinal, o adulto de hoje é o idoso de amanhã e é preciso construir uma via de mão dupla, onde pessoas de todas as idades se cuidem mutuamente.

O presente estudo tem por objetivo demonstrar que o envelhecimento ativo pode colaborar para a saúde física e mental das pessoas idosas.

A metodologia utilizada para esse estudo, é a revisão bibliográfica nacional, que contemplou artigos científicos publicados e indexados entre os anos 2020 a 2023, utilizando os descritores: Qualidade de vida; Pessoa idosa e Saúde mental. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, uma vez que contribui para o processo de sistematização e análise dos resultados, visando a compreensão de determinado tema, a partir de outros estudos independentes de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Após consulta no Medical

SubjectHeading (MESH), e nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram selecionados os termos oficiais a serem usados na pesquisa: “Qualidade de vida; Pessoa Idosa; Saúde mental”

estruturados com os operadores booleanos “AND” e “OR” para a realização da busca nas bases de dados PUBMED; GOOGLE ACADEMICO e SCIELO.

Através do estudo justifica-se no fato de o envelhecimento da população ser uma realidade global, ademais a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou em 2020 a década 2021-2030 como a Década do Envelhecimento Saudável (OPAS, 2020). Portanto, o papel da enfermagem para o grupo que assiste o idoso é fundamental esse conhecimento, com isso a sociedade necessita pensar em estratégias para melhorar a qualidade de vida dos idosos e, conseqüentemente, suas famílias. Frente ao exposto, o objetivo desta revisão foi identificar a importância da qualidade de vida na saúde do idoso.

Os resultados indicaram que a qualidade de vida é um fator essencial, para um envelhecimento “saudável” e que são multifatoriais as variáveis que podem impactar a saúde mental do idoso. Concluiu-se que fatores biológicos, psicológicos, sociais, espirituais e financeiros são fatores determinantes na saúde mental do idoso.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Estamos na década do envelhecimento ativo, de acordo com a OMS (2020), sendo assim, o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. Além disso, em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde.

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU). Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental. Além disto, como o envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas

– amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família – a interdependência e solidariedade entre gerações são princípios relevantes.

A OMS adotou o termo de “envelhecimento ativo” no final dos anos 90. Segundo esta organização o “envelhecimento ativo” consiste no processo de consolidação das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida, à medida, que as pessoas envelhecem (OMS, 2002, p.14). Este conceito aplica-se a indivíduos e a grupos populacionais. Esta forma de encarar o envelhecimento concede aos indivíduos uma outra percepção das suas capacidades, no que diz respeito, ao seu bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e permite - lhes participar na sociedade de acordo com as 20 suas necessidades, interesses e capacidades.

O envelhecimento ativo protege ainda o indivíduo, proporcionando - lhe segurança e cuidados quando necessário. O processo de envelhecimento tem sido alvo de estudo nos últimos tempos. O conceito de envelhecimento e as atitudes perante as pessoas idosas têm sofrido alterações e espelham [...] ”por um lado, o nível de conhecimentos sobre a fisiologia e anatomia humanas e, por outro lado, a cultura e as relações sociais das várias épocas” (Paúl e Fonseca, 2005, p.12).

Para a DGS, o envelhecimento consiste num processo de “deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. É um fenómeno inevitável e inerente á própria vida”, igual à fase final de um processo de desenvolvimento e diferenciação, ou seja, é um processo contínuo, ativo e diferencial. Inicia-se muito antes de alcançarmos a idade adulta e constrói-se ao longo da vida (Pina, 2013, p.19, cit por OMS 2005).

A promoção da saúde e a prevenção de doenças, que ilustram tantos discursos, o acesso aos serviços curativos, à assistência e orientação educativas constantes, os serviços de saúde mental, o combate ao tabagismo, o estímulo à atividade física e a disponibilidade de equipamentos para que isso ocorra nas cidades e nos bairros onde vivem, a orientação e disponibilidade de alimentos para uma dieta equilibrada, a saúde oral, a redução de obstáculos em casa e nas ruas para evitar quedas e suas consequências, a proteção e o apoio social a idosos

fragilizados são alguns dos elementos que fazem parte das propostas do envelhecimento ativo, que também são abordados nos eventos que tratam da problemática.

É importante salientar que a OMS (2005) associa o termo “ativo” não somente à capacidade de estar fisicamente ativo. Assim, o envelhecimento ativo tem como objetivo:

“aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas” que se encontram neste processo (OMS, 2005, p. 13).

A rapidez com que a sociedade foi tomada pelo processo não lhe permitiu criar instituições que dessem conta das necessidades que afligem as pessoas idosas, o que envolve, inclusive, formação profissional, gestores de políticas públicas e sociais e a dimensão do que implica o processo de envelhecimento. Para pensar as políticas públicas, é importante demarcar os grupos populacionais e identificar o grau de heterogeneidade, para saber quem precisa e do que precisa. Conhecer as características, as semelhanças e as diferenças de cada grupo é um passo imprescindível para elaborar políticas e estratégias de intervenção, já que propicia identificar os condicionantes e os determinantes das condições de vida e do estado de saúde da população em foco.

As políticas públicas devem tanto responder às demandas dos indivíduos que buscam o envelhecimento ativo como, também, tentar atender às necessidades daqueles em situação de vulnerabilidade trazida pela idade avançada (CAMARANO; PASINATO, 2004, p. 10).

As políticas devem reconhecer a heterogeneidade do segmento idoso e promover programas distintos para ele; oferecer suporte para os idosos dependentes e frágeis e auxílio para aqueles que deles estão cuidando; promover uma educação para os profissionais que atuam na área, para que entendam o ciclo referente ao envelhecimento.

Entretanto, as políticas públicas reforçam a família como cuidadora de suas pessoas idosas. Segundo Saraceno (2007), as políticas públicas dão por suposto que a família é que deve assumir as responsabilidades do bem-estar de seus membros, supondo que elas nunca falham. Essa autora diz que seu papel crucial é ser a “principal agência de produção do bem-estar” (SARACENO, 2007, p. 249).

## METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura integrando o conhecimento produzido sobre a qualidade de vida em idosos e os aspectos relacionados a qualidade de vida. Esta revisão compreendeu as seguintes etapas: elaboração da questão norteadora de pesquisa,

estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

Para o desenvolvimento deste estudo optamos por uma revisão integrativa. A revisão integrativa é um dos métodos de pesquisa utilizados na prática baseada na evidência que permite a incorporação das evidências na prática clínica. Este método tem a finalidade de reunir e sintetizar os resultados de estudos sobre um tema ou questão, de forma sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento acerca do tema investigado (Mendes; Silveira; Galvão,2008).

A pergunta formulada para responder o objetivo traçado foi: “como é a qualidade de vida para a pessoa idosa?” A mesma foi utilizada como questão norteadora da pesquisa, contemplou artigos científicos publicados e indexados entre os anos 2020 a 2023, utilizando os descritores: Qualidade de vida; Pessoa idosa e Saúde mental. A pesquisa foi realizada nos Bancos de Dados Lilacs, Scielo, Medline e Pepsic.

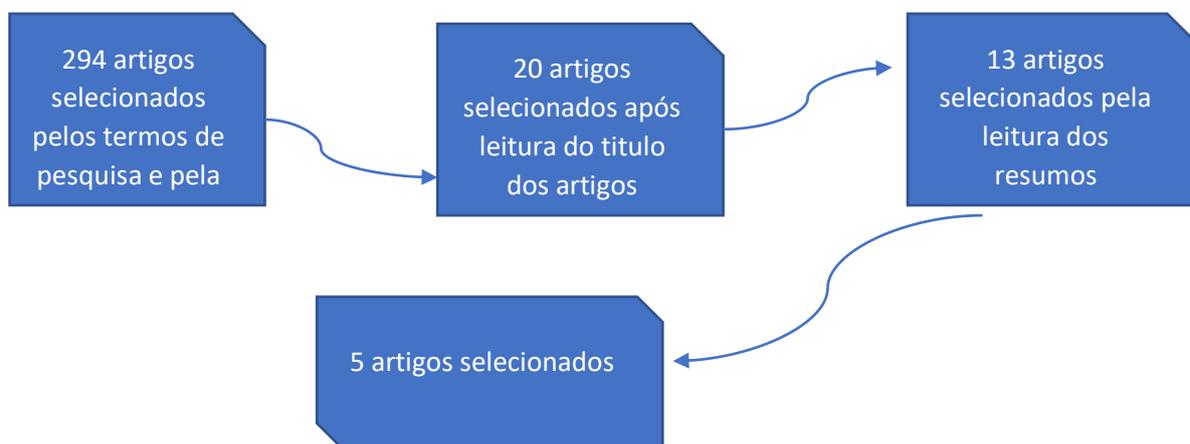
Como critérios de inclusão, foram incluídos os seguintes artigos: - língua portuguesa, que contemplem o objetivo da pesquisa, entre os anos de 2020 a início de 2023; - disponíveis na bases de dados, de forma gratuita. Como critérios de exclusão, os artigos que: não contemplem a revisão de literatura; não disponíveis de forma gratuita, e não correspondam com a proposta da pesquisa.

Para realizar a busca destes artigos, foi a utilização do operador booleano AND em todas as bases de dados eletrônicas citadas acima, resultando no seguinte cruzamento: 1# “Qualidade de vida” AND “Pessoa Idosa” AND “Saúde Mental”.

Após o tratamento das informações, excluindo artigos em duplicidade, e outros que não contemplam a busca, selecionamos 20 artigos para uma leitura minuciosa de cada resumo/artigo, destacando aqueles que responderam ao objetivo proposto por este estudo, a fim

de organizar e tabular os dados. Seguindo os critérios de inclusão, 13 estudos foram selecionados para análise, os quais são referenciados no presente texto. Seguindo os critérios de exclusão, 07 trabalhos foram descartados, excluindo-se dentre eles os artigos que não estavam alinhados com o tema de interesse.

Figura 1: Resumo da seleção dos estudos



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram eleitos 13 artigos científicos que versavam sobre o título da pesquisa: Importância da qualidade de vida na saúde do idoso. A seguir, é apresentada a relação de artigos selecionados de acordo com seu código, ano, periódico, título do artigo, autores, objetivo e conclusão.

TÍTULO E ANO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Consenso de escalas para um instrumento de avaliação interdisciplinar em saúde da população idosa (2022)	Descrever o consenso do conteúdo de um instrumento para avaliação assistencial interdisciplinar em saúde da população idosa.	Identificou e selecionou dados de avaliação interdisciplinares para uma proposta de instrumento, com vistas a subsidiar o processo do cuidado.
Insuficiência familiar e a condição e os marcadores de fragilidade física de idosos em assistência ambulatorial (2022)	Descrever o consenso do conteúdo de um instrumento para avaliação assistencial interdisciplinar em saúde da população idosa.	Identificou e selecionou dados de avaliação interdisciplinares para uma proposta de instrumento, com vistas a subsidiar o processo do cuidado.

Insuficiência familiar e a condição e os marcadores de fragilidade física de idosos em assistência ambulatorial (2022)	Analisar a relação entre insuficiência familiar e a condição e os marcadores de fragilidade física de idosos acompanhados em ambulatório de Geriatria e Gerontologia.	A insuficiência familiar no idoso está relacionada a outros fatores intrafamiliares e não exclusivamente à fragilidade física.
Modelos de atenção integral para idosos no mundo: revisão da literatura (2021)	Demonstrar a implementação de modelos de atenção integral ao idoso.	Evidenciou uma demanda emergencial para países com acelerado processo de envelhecimento populacional como no Brasil.
A percepção dos profissionais de saúde sobre o cuidado ao idoso com transtorno mental (2020)	Compreender as percepções da equipe de um centro de Atenção Psicossocial sobre cuidado ao idoso com transtorno mental.	Contribui com esclarecimentos a serem abordados em estudos de intervenção para potencializar a transformação do cuidado.
Demandas no itinerário terapêutico de idosos: um estudo descritivo (2020)	Analisar as demandas no itinerário terapêutico de idosos na rede de saúde.	Aponta no estudo que existe a necessidade de avaliações e intervenções de enfermagem sensíveis às vivências do idoso nos diferentes níveis de atenção.

Fonte: Elaborado pelos autores da pesquisa (2022).

O Brasil, assim como a maioria dos países, vive um processo acelerado do envelhecimento da população idosa. Observamos necessidade urgente da construção de modelos de atenção integral que busquem colaborar e se possível solucionar as questões mais relevantes que assolam o atendimento social e de saúde, para que dessa forma tenhamos a promoção efetiva do envelhecimento de nossas pessoas idosas e que eles, cada vez mais, sejam capazes de se tornarem mais ativos e saudáveis, assim como já acontece em outros países desenvolvidos que prestam um trabalho de longo prazo na atenção integral das pessoas idosas obtendo resultados animadores e que servem de exemplo para a saúde integral no Brasil (PLACIDELI; BOCCHI, 2021).

Através de entrevistas em todos os ramos da saúde de um CAPS, no intuito de contribuir para o cuidado ao idoso com transtorno mental, evidenciou-se que existem contradições das equipes de saúde no que diz respeito a percepção dos profissionais acerca do papel do CAPS. Tais contradições podem gerar disfunção nas equipes de saúde quanto a diminuição do paciente idoso com transtorno mental em aderir adequadamente ao tratamento proposto.

O SUS inegavelmente é motivo de orgulho para todos os brasileiros, porém, a população idosa sofre muitíssimo com a burocracia, falta de humanidade, demora no atendimento, resultados de exames e em itinerários terapêuticos cansativos, pois faz a pessoa idosa se deslocar diversas vezes para manter seus cuidados básicos de saúde em dia. Esses motivos citados, fazem com que muitos idosos não consigam completar o ciclo de consultas ou até mesmo desistam diante de tantas idas e vindas exigidas para a solução de seus problemas de saúde (HANSEL et al., 2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa comprovou a importância da qualidade de vida para todas as pessoas, mas se reveste de uma importância ainda maior quando se trata da pessoa idosa, não apenas como meio de proporcionar melhor saúde e bem estar físico, mas também, pela importância da integração social, oferecendo as pessoas idosas condições necessárias para enfrentar as deficiências normais desse período da vida, com isso melhorando consideravelmente sua saúde mental.

Ao concluir este estudo, percebe-se que as várias opções de atividades, de socialização, de atividade física traz inúmeros benefícios ao indivíduo nesta fase, retardando o processo de envelhecimento humano, beneficiando o indivíduo como um todo, auxiliando na memória, nos reflexos, na autonomia, melhorando a mobilidade, reduzindo com isso, os riscos de doenças cardiovasculares, diminuindo o uso de medicamentos e incrementando a flexibilidade ratificando assim, a busca pela qualidade de vida traz benefícios para os idosos em todos os aspectos, possibilitando aos mesmos, um estilo de vida mais ativo e saudável que contribuir para uma velhice plena e saudável às pessoas idosas.

O presente trabalho constituiu-se em transmitir, além da importância da qualidade de vida na saúde do idoso; inseri-lo dentro de uma visão integral e individualizada, a fim de auxiliá-lo dentro da sua realidade na sociedade como um todo.

Evidenciou-se nesta revisão, o quanto a assistência de saúde ao idoso se desenvolveu positivamente em relação há décadas anteriores e o quanto de desafios nós, como profissionais da saúde teremos diante de um trabalho que já vem sendo realizado, atingir resultados ainda mais satisfatórios. No intuito de trazer uma crítica construtiva, tornam-se necessárias a

realização de mais pesquisas nesse universo que abrange a temática do idoso humanizado, onde o enfermeiro tem ampla atuação, juntamente com a equipe multidisciplinar para promover mais qualidade de vida ao público da terceira idade.

## REFERÊNCIAS

CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. e. Quão além dos 60 poderão viver os idosos brasileiros? In: CAMARANO, A. A. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

HANSEL, C. G. et al. **Demandas no itinerário terapêutico de idosos: um estudo descritivo.** Esc. Anna Nery Rer, v. 24, n.4, p. e20190375, 2020. Acesso em: 30 out. de 2022. Disponível em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/remis/article/download/3646/422>

MENDES Karina; SILVEIRA Renata; GALVÃO Cristina. Revisão integrativa: método de pesquisa para a Incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, OutubroDezembro 2008,vol. 17,nº4, pp.758-764.. Acesso em 24 de out. 2023. Disponível em: URL<<http://www.sielo.pdf/tce/v17n4/18pdf>>.

OMS. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde.** Brasília – DF. Organização Pan-Americana de Saúde. 61p. 2005. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Envelhecimento>. Acesso em: 23 SET. 2023.

OMS. **Envelhecimento ativo. Um Projeto de Política de Saúde.** Madrid,2006. Acesso em: 5 de nov. de 2023. Disponível na Internet: [URL:http://www.crdeunati.uerj.br/doc\\_gov/destaque/Madri.doc](http://www.crdeunati.uerj.br/doc_gov/destaque/Madri.doc).

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde, Organização Mundial da Saúde (OMS). Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como **Década do Envelhecimento Saudável Brasília: OPAS; 2020.**



PÁUL, Constança. Envelhecimento activo e redes de suporte social. **Faculdade de letras.**2005. Acesso em:10 out. 2023. Disponível em: URL<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>.

PLACIDELI, N.; BOCCHI, S. Modelos de atenção integral para idosos no mundo: revisão da literatura. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v.31, n.3, p.310326, 2021.

SARACENO, Chiara. **A igualdade difícil: mulheres no mercado de trabalho em Itália e a questão não resolvida da conciliação.** 2004. Acesso em 09 out.de 2023. Disponível em: URL<[http://www.sielo.oces.mctes.pt/sielo.php?pid=s0873-652920040003&script=sci\\_artest](http://www.sielo.oces.mctes.pt/sielo.php?pid=s0873-652920040003&script=sci_artest)>.

SARACENO, C.; NALDINI, M. **Sociologia della famiglia.** Bologna: Il Mulino, 2007.