



CUIDADOS INTEGRAL À SAÚDE DO IDOSO: REVISÃO LITERÁRIA SOBRE OS QUATROS ASPECTOS DA SAÚDE; SAÚDE FÍSICA, MENTAL, SOCIAL E ESPERITUAL

SAMELY KETLEN ALMEIDA MACHADO; MAIARA OLIVEIRA DA SILVA

Introdução: De acordo com a Lei de no 10.741, de Outubro de 2003, é considerado a pessoa idosa o cidadão com a idade igual ou maior que 60 anos de idade. A saúde integral do idoso é um conceito que abrange quatro aspecto no âmbito da saúde, que são; saúde física, saúde mental, saúde social e saúde espiritual. Os aspecto se interligam para garantir a qualidade de vida, autonomia e independência nesta fase da vida. **Objetivo:** Proporcionar informações dos aspectos, tentando melhorar o estilo de vida, reduzir morbidade e mortalidades, e além disso autonomia e independência dos mesmos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, de aspecto bibliográfico, havendo como principais fontes, artigos científicos, dados no Ministério da Saúde e da Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no sus: Proposta de modelo de atenção integral. **Resultados:** Levando em consideração os aspectos abrangestes na terceira idade, podemos dizer que são conjuntos para um bem estar para o presente e o futuro. A saúde física vem para a redução de doenças crônicas, melhoria de mobilidade, aumento de expectativa de vida saudável. A saúde mental vem com princípios de redução de sintomas como ansiedade, depressão, melhoria no autoestima com apoio psicológico, contendo técnicas de relaxamento com meditação, yoga e etc. Saúde social o indivíduo tem consigo mesmo o fortalecimento de vínculos sendo ela social ou familiar, melhorando a comunicação e aumento da participação com a comunidade, assim evitando o isolamento. E por fim a Saúde espiritual, cada ser mantem sua fé no que acredita, no âmbito da saúde vem com o propósito do fortalecimento da fé e propósito de vida. **Conclusão:** A abordagem multidisciplinar envolvendo profissionais qualificados para os cuidados integral dos idosos são fundamentais, propor implementações de mais políticas de saúde direcionadas, fortalecer programas de apoio, promovendo mais educação em saúde para idosos, garantindo uma vida mais saudável, e uma velhice digna.

Palavras-chave: **SAÚDE FÍSICA; SAÚDE MENTAL; SAÚDE SOCIAL; SAÚDE ESPERITUAL; QUALIDADE DE VIDA**