



IMPACTOS DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE MENTAL DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

JOICE NASCIMENTO DOS SANTOS; PAULA COSTA DE OLIVEIRA

Introdução: Este resumo analisa os impactos do envelhecimento na saúde mental da população idosa no Brasil. Com o aumento da expectativa de vida, busca-se entender como o envelhecimento afeta a saúde mental e desenvolver estratégias de intervenção para promover o bem-estar psicológico desse grupo etário. **Objetivo:** O resumo visa identificar os principais impactos do envelhecimento na saúde mental dos idosos e estratégias de intervenção que possam minimizar esses efeitos, proporcionando um envelhecer mais saudável. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na plataforma SciELO, abordando estudos publicados entre 2018 e 2022. Os critérios de inclusão foram estudos que analisaram os impactos do envelhecimento na saúde mental e transtornos comuns nessa faixa etária, como ansiedade, depressão e demência. Foram excluídos estudos que não apresentavam dados específicos sobre a população idosa ou que não abordavam estratégias de intervenção. Os dados foram analisados qualitativamente para identificar padrões e tendências. **Resultados:** O envelhecimento está associado a mudanças biopsicossociais que aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais. Fatores como isolamento social, estigma etário, doenças crônicas, morte de pessoas próximas, avanço da idade e declínio cognitivo contribuem para a alta prevalência de psicopatologias. Um estudo de Silva et al. (2020) mostrou que idosos com menor suporte social apresentaram níveis mais altos de depressão. Outro estudo de Oliveira et al. (2019) indicou que programas de atividades físicas reduziram os sintomas de ansiedade em 30% entre os idosos. Destaca-se a importância de intervenções multidimensionais que melhorem a qualidade de vida e abordam os sintomas das psicopatologias. Políticas de saúde, como o Programa Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), são fundamentais para garantir diagnóstico precoce e tratamento adequado. A promoção de atividades físicas e de lazer, como programas de exercícios em São Paulo, demonstrou redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão. **Conclusão:** Embora o envelhecimento represente um desafio significativo para a saúde mental, estratégias de intervenção podem mitigar esses impactos. Recomenda-se a adoção de políticas e programas específicos, como o fortalecimento do PNSPI e a implementação de centros de convivência, essenciais para promover um envelhecimento saudável e apoiar o bem-estar psicológico dos idosos.

Palavras-chave: **ENVELHECIMENTO; SAÚDE MENTAL; POLÍTICAS PÚBLICAS; ESTRATÉGIA EM SAÚDE; SAÚDE DO IDOSO**