

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS

Valquíria Santana Silveira Lima

Enfermeira. Pós graduada em Docência em Enfermagem. E-mail: val_santina@hotmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento é natural e envolve alterações cognitivas, emocionais e físicas, que podem vir a comprometerem o bem estar da pessoa idosa. Neste cenário, podemos observar que a saúde mental se torna um componente indispensável, para garantir a qualidade de vida da pessoa idosa, impactando diretamente no seu bem estar e que muitas vezes, é negligenciada pela família e até mesmo por profissionais despreparados para identificar os primeiros sinais e sintomas. **Objetivo:** Evidenciar a partir da literatura, a relevância da saúde mental na qualidade de vida de pessoas idosas, destacando os motivos de risco e métodos de promoção para o bem estar psicológico. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão da literatura, baseada em artigos científicos, publicados entre 2020 e 2025, em português, disponíveis na base de dados da LILACS, Google Acadêmico e SCIELO. **Resultados e Discussão:** O presente estudo traz evidências claras, de que, a saúde mental está exatamente ligada a autonomia das pessoas idosas. Motivos que incluem apoio familiar, inclusão social, participação em atividades culturais e suporte psicológico, os quais são indicados como fundamentais para uma boa conservação da saúde mental e consequentemente usufruir de uma boa qualidade de vida. Por outro lado, a falta de criação de políticas públicas exclusivas, o isolamento, e os preconceitos que rondam o envelhecimento, fazem com que aumentem os casos de fragilidade psíquica entre idosos, comprometendo assim a sua saúde mental. Vale lembrar que programas da atenção integral ao idoso, com foco multidisciplinar, comprovam impactos favoráveis diminuindo os sintomas depressivos, melhora da autoestima e das atividades da vida diária. **Conclusão:** Em síntese o presente estudo vem demonstrar que a saúde mental é um dos pilares essenciais para manter a qualidade de vida entre os idosos, para que isso aconteça é de extrema importância que os serviços de saúde estejam capacitados para receber de forma integral e humanizada a demanda da população idosa, detectando de forma precoce possíveis sinais de angústia psíquica, em virtude da população estar envelhecendo de forma acelerada, devido ao fenômeno mundial que estamos vivendo no atual cenário, onde a expectativa de vida aumentou, e com isso temos visto vários idosos centenários entre nós, se fazendo necessário a criação de políticas públicas que cheguem para somar na promoção do envelhecimento ativo, valorizando a singularidade do idoso, garantindo longevidade, dignidade, autonomia, inclusão, respeito.

Palavras-chave: Saúde Mental, Qualidade de Vida, Pessoa Idosa.