**ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA**

Dandara Albuquerque de Lima\*, Ana Regina Werneck Frota, Marina de Andrade Norões Bezerra, Maria Leticia Batista Alves, Geovana Holanda Lima, Gerídice Lorna Andrade de Moraes

Universidade de Fortaleza, CCS, Curso de Medicina, Fortaleza - Ceará

Objetivos:

Correlacionar, com base na literatura, o processo de envelhecimento com a mudança na saúde mental e o aparecimento de transtornos mentais comuns, mais especificamente ansiedade e depressão, além de discorrer sobre os possíveis fatores de risco, bem como os fatores protetivos para o surgimento dessas condições.

Métodos:

Trata-se de um estudo exploratório do tipo revisão sistemática com base em artigos publicados entre outubro de 2011 e janeiro de 2019, pesquisados na base de dados SciELO, abordando os descritores “Saúde mental” e “Envelhecimento". Foram desconsiderados textos fora do contexto ou repetidos. Obtiveram-se 79 resultados, que após aplicação de critérios, filtragem e análise, tornaram-se 4.

Resultados:

Foram analisados 4 estudos transversais, que realizam uma associação entre múltiplos fatores e a prevalência de transtornos mentais comuns, condições psiquiátricas que envolvem sintomas emocionais e psicológicos, mas que geralmente não são tão debilitantes quanto transtornos mentais graves, como a esquizofrenia, principalmente ansiedade e depressão. Destes, todos identificaram sintomas depressivos em grupos específicos de idosos. Isso incluiu mulheres, idosos de maior idade, indivíduos com baixa escolaridade e aqueles com alta dependência funcional. Além disso, os sintomas depressivos foram menos prevalentes entre idosos fisicamente ativos, participantes de grupos religiosos e sociais e com relacionamentos familiares mais próximos. Além disso, 2 artigos revelaram uma relação notável entre a prática de atividades físicas e a presença de ansiedade e/ou depressão. Já que, entre o grupo de sedentários, 92% apresentaram níveis desses transtornos, enquanto apenas 23,5% do grupo de não sedentários exibiram algum nível de ansiedade ou depressão.

Conclusão:

Os artigos revelam uma alta relação entre o processo de envelhecimento e o aparecimento de transtornos mentais comuns, principalmente pela mudança nos papéis familiares e sociais, pelo processo de luto, muitas vezes vivenciado nesse estágio da vida, pela solidão e o processo de institucionalização em casas de idosos, ressaltam-se também fatores de risco, como a influência do gênero feminino - decorrente da mudança nos papéis tradicionais, desafios nas atividades diárias anteriormente realizadas e dificuldades nas relações conjugais, entre outros - , comorbidades médicas, isolamento social, restrições financeiras e baixa escolaridade também estão correlacionados com um maior risco desses transtornos. Por outro lado, fatores protetores incluem a prática regular de atividades físicas, que desencadeiam a liberação de hormônios relacionados ao prazer e ao bem-estar, o envolvimento em grupos sociais e religiosos, o suporte familiar e o engajamento em atividades de lazer desempenham um papel fundamental na prevenção dos transtornos mentais comuns. Dessa forma, demonstra-se a importância na compreensão da relevância de medidas que levem em consideração os fatores de risco e os fatores protetivos quando discutido sobre a incidência de transtornos mentais comuns no processo de envelhecimento, com o objetivo de facilitar o rastreio e o tratamento desses casos e oferecer uma melhor qualidade de vida ao público-alvo.