

Envelhecimento saudável: o papel do psicólogo frente à saúde mental do idoso



Dra. Arianne de Sá Barbosa

Psicóloga (CRP 07/15985)

Mestre em Psicologia (UFRGS)

Até 2025, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. Porém, ainda há desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública. Entre 1980 e 2000 a população com 60 anos ou mais cresceu 7,3 milhões, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000. O aumento da expectativa de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos (Brasil, 2005).

O aumento da população idosa está associado à prevalência elevada de doenças crônico-degenerativas, dentre elas aquelas que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas, particularmente a depressão. No entanto, embora o envelhecimento normal possa apresentar uma lentificação dos processos mentais, isto não representa perda de funções cognitivas (Stella, Gobbi, Corazza & Costa, 2002). Apesar da probabilidade de desenvolver certas doenças aumentar com a idade, é importante esclarecer que não se pode imaginar que envelhecer seja sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis (Neri, 2002; Costa, 2002).

Neste sentido, o psicólogo tem um papel primordial no cuidado da saúde mental do idoso. Pode atuar na avaliação e na reabilitação cognitiva, na psicoterapia de idosos, familiares e cuidadores, na área da informação da população acerca do envelhecimento

e suas conseqüências, dentre outras funções. O psicólogo pode oferecer alternativas de ajuda tanto aos idosos quanto a seus familiares, organizando, inclusive, grupos de apoio emocional, de informação ou de auto-ajuda. Muitas vezes, um trabalho de estruturação do ambiente do idoso, bem como de suas atividades diárias é necessário, principalmente, quando este apresenta doenças neurodegenerativas (como a doença de Parkinson e o mal de Alzheimer) e/ou incapacidades cognitivas e físicas. Dependendo do caso, o uso de testes psicológicos pode ser empregado para uma melhor avaliação e planejamento das intervenções para o idoso.

Obviamente, a atuação do psicólogo é potencializada quando trabalha junto a uma equipe multidisciplinar, como: educador físico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, nutricionista, pedagogo e/ou geriatra, dependendo de cada caso. Afinal, diversos estudos apontam que a promoção de um envelhecimento saudável diz respeito a múltiplos fatores, como a atividade física, o envolvimento psicossocial, a alimentação saudável, a atividade cognitiva e laboral.

Sendo assim, um trabalho conjunto de profissionais da saúde, da educação, da assistência, da segurança, da justiça, do turismo, do esporte, do trabalho, da habitação e do planejamento, em parceria com associações, empresas e com a comunidade, tende a aumentar a eficácia de qualquer intervenção junto à população idosa, no intuito de assegurar-lhe “todas as oportunidades e facilidades, para a preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social” (conforme a Política Nacional do Idoso, LEI N. 1041 DE 2003).

Referências:

- Brasil (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF.
- Costa, J. L. R. (2002). *Em busca da (c) idade perdida: o município e as políticas públicas voltadas à população idosa*. Tese de Doutorado- Saúde Coletiva / FCM- UNICAMP Campinas, SP.
- Neri, A.L. (2002). Envelhecer bem no trabalho: possibilidades individuais, organizacionais e sociais. *A terceira idade*, 13, 24,7-27.
- Stella, F., Gobbi, S, Corazza, D.I., & Costa, J.L.R. (2002). Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Revista Motriz*, 8 (3), 91-98.