

Leonardo, Claudete.
Paiva, Rachel Zorattini.
Alves, Silvia Regina.
Ferreira, Daiane Mello.

claudete.belissima@hotmail.com
rachelzzorattini@gmail.com
silvia_limaaalves@hotmail.com
daianemello1@gmail.com

Acadêmico Curso de Psicologia
Acadêmico Curso de Psicologia
Acadêmico Curso de Psicologia
Docente Curso de Psicologia

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem gerado desafios e oportunidades, especialmente no que tange à saúde e qualidade de vida dos idosos. De acordo com o IBGE (2022), a população brasileira com mais de 60 anos tem crescido significativamente, demandando uma reavaliação das políticas de saúde e sociais voltadas para esse grupo Gonçalves, Cândido et al., (2023). Um dos principais problemas enfrentados por essa população é o isolamento social, caracterizado pela falta de interações regulares, o que pode impactar negativamente a saúde mental e física dos idosos Costa (2020). Estudos mostram que o isolamento social está associado a um aumento nos casos de depressão, ansiedade e doenças cardiovasculares Silva e Pereira (2019). Este artigo analisa as consequências do isolamento social nos idosos e explora intervenções psicológicas que podem minimizar esses impactos, promovendo uma velhice mais saudável e ativa.



Disponível em: Freepik. Acesso em: 18 out. 2024.



Disponível em: Freepik. Acesso em: 18 out. 2024.

DESENVOLVIMENTO

O isolamento social tem impactos significativos na saúde mental e física dos idosos. Segundo Silva, Barreto et al., (2023), o isolamento pode agravar sentimentos de solidão e condições como a depressão. Idosos isolados têm maior probabilidade de desenvolver transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de declínio cognitivo Fernandes e Almeida (2021). Na pesquisa intitulada "Isolamento Social e Saúde Mental em Idosos", os autores analisam como a falta de interações sociais regulares contribui para o declínio da saúde mental e física dos idosos, destacando a necessidade de intervenções para reduzir esses efeitos adversos. Silva, Pereira (2019). Além disso, o isolamento social está relacionado a um maior risco de doenças cardiovasculares, mortalidade e declínio cognitivo Holt-Lunstad et al., (2015).

Enquanto a falta de estímulos físicos e mentais pode levar ao sedentarismo e comorbidades como obesidade Lima e Menezes (2017).



Disponível em: Portal Amigo do Idoso. Acesso em: 18 out. 2024.



Disponível em: Idosos.com.br. Acesso em: 18 out. 2024.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta forma, observa-se que o isolamento social entre os idosos é uma preocupação crescente, com implicações significativas com saúde mental e física. Portanto, a psicologia desempenha um papel fundamental ao avaliar as necessidades emocionais e sociais dos idosos, proporcionando intervenções para fortalecer suas redes de apoio, promover habilidades de enfrentamento e incentivar a participação ativa em atividades sociais. Além disso, os psicólogos podem atuar na orientação de cuidadores e familiares, facilitando a comunicação e o suporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção da População do Brasil e Unidades da Federação. 2022. Disponível em: www.ibge.gov.br. Acesso em: 04 out. 2024.
- GONÇALVES, L.; CÂNDIDO, F.; SILVA, M. Desafios e Oportunidades do Envelhecimento Populacional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2023.
- COSTA, R. O Impacto do Isolamento Social na Saúde dos Idosos. *Jornal de Saúde Pública*, v. 15, n. 3, p. 45-60, 2020.
- SILVA, J.; PEREIRA, A. Isolamento Social e Saúde Mental em Idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 5, p. 512-526, 2019.
- SILVA, L.; BARRETO, R.; OLIVEIRA, A. Os Efeitos do Isolamento Social na Saúde Mental dos Idosos. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 4, n. 2, p. 93-104, 2023.
- FERNANDES, M.; ALMEIDA, J. Transtornos Mentais e Isolamento Social em Idosos. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 27, n. 4, p. 201-216, 2021.
- HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T.; BAKER, M.; HARRIS, T.; STEPHENSON, D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, v. 10, n. 2, p. 227-237, 2015.
- LIMA, J.; MENEZES, T. Sedentarismo e Comorbidades em Idosos. *Revista de Geriatria e Gerontologia*, v. 31, n. 1, p. 67-79, 2017.