

O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS

Maria Franciely Paz Araújo Albuquerque ¹
Amanda Gollo Bartollo ²
Camila Ferreira Puntel ³
Rafael Antônio Narzetti ⁴
Zuleide Maria Ignácio ⁵

¹Psicóloga, Mestranda em Ciências Biomédicas, Universidade Federal da Fronteira Sul. maria.franciely@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5655-0798>

² Enfermeira, Doutoranda em Neurociências, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), amandagollo@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0160-4079>

³ Acadêmica de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), camila.puntel@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-5206-7023>

⁴ Enfermeiro, Doutorando em Bioquímica, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), rafaelnarzetti@uricer.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0264-6185>

⁵ Bióloga, Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), zuleideignacio@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1417-1308>

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A depressão e a ansiedade constituem alguns dos principais problemas de saúde mental que acometem a população idosa, configurando-se como condições de elevada prevalência e impacto social, clínico e econômico. O envelhecimento natural traz consigo mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que podem aumentar a vulnerabilidade a esses transtornos, sendo os hábitos de vida elementos centrais na determinação de maior risco ou proteção. Ao longo das últimas décadas, estudos apontam que estilos de vida saudáveis, contemplando uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, sono de qualidade, fortalecimento das redes sociais de apoio e estímulos cognitivos e mentais contínuos, estão fortemente associados à redução dos riscos de depressão e ansiedade, além de favorecerem a manutenção da autonomia funcional e da qualidade de vida. Em contrapartida, hábitos prejudiciais, tais como má alimentação, inatividade física, distúrbios do sono, isolamento social, declínio cognitivo não estimulado e abuso de substâncias, apresentam impacto negativo significativo, contribuindo para o surgimento e a progressão de quadros depressivos e ansiosos. Nesse sentido, torna-se essencial compreender de que forma intervenções voltadas ao estilo de vida podem atuar não apenas como estratégia preventiva, mas também como recurso terapêutico complementar e de baixo custo, com potencial de aplicação ampla em políticas públicas voltadas à

saúde mental do idoso. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi evidenciar a importância das modificações holísticas nos hábitos de vida para a prevenção e o manejo da depressão e da ansiedade em idosos, destacando práticas que se configuram como fatores de risco ou de proteção, bem como suas implicações na saúde mental e no bem-estar global. Foi realizada uma revisão integrativa de literatura científica, método que permite reunir, avaliar e sintetizar criticamente resultados de pesquisas já publicadas, com o objetivo de oferecer uma compreensão ampla e fundamentada sobre determinado fenômeno. Essa abordagem foi escolhida por possibilitar a integração de achados de diferentes metodologias (quantitativas e qualitativas), favorecendo a construção de um panorama atualizado sobre a saúde mental de idosos e sua relação com fatores de estilo de vida. A busca foi conduzida nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, reconhecidas pela relevância e abrangência na área da saúde. Foram considerados artigos publicados entre 2005 e 2024, período definido por contemplar as duas últimas décadas, permitindo identificar avanços científicos recentes sem desconsiderar estudos de referência que fundamentam a discussão. **Resultados e discussão:** A análise dos estudos selecionados evidenciou que o envelhecimento, por si só, aumenta a vulnerabilidade aos transtornos depressivos e ansiosos, em decorrência de fatores biológicos, como atrofia cerebral, alterações hormonais, neuroinflamação e disfunções no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, além de fatores psicossociais, incluindo isolamento social, luto, aposentadoria e sedentarismo (Gaspar et al., 2024). Entretanto, verificou-se que a adoção de hábitos saudáveis exerce papel protetor importante, reduzindo significativamente a incidência desses quadros. A prática regular de atividade física foi um dos fatores mais destacados, associada a benefícios sobre a neuroplasticidade, o humor e a regulação emocional, em razão da liberação de neurotransmissores e fatores neurotróficos, como o BDNF (Bond et al., 2019). Esses achados se articulam com as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e com recomendações da Organização Mundial da Saúde, que reconhecem o exercício físico como estratégia central para o envelhecimento ativo. De modo semelhante, a participação em redes sociais ativas e o fortalecimento de vínculos comunitários foram relacionados à diminuição da solidão e ao aumento do sentimento de pertencimento, constituindo fatores protetores relevantes contra a depressão e a ansiedade (Bond et al., 2019). Esse aspecto dialoga diretamente com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e com o Estatuto do Idoso, que enfatizam a importância da integração social e da valorização do idoso no âmbito familiar e comunitário. Além disso, a qualidade do sono mostrou-se determinante para o equilíbrio emocional e para a preservação da cognição, sendo a privação associada ao aumento da ansiedade, da irritabilidade e de sintomas depressivos, o que reforça a necessidade de inclusão de

orientações sobre higiene do sono nas ações de atenção básica em saúde (Alves et al., 2024). Outro eixo identificado refere-se à alimentação, na qual padrões nutricionais equilibrados, ricos em vitaminas, antioxidantes e ácidos graxos, foram associados à redução de processos inflamatórios e à preservação da saúde mental (Gaspar et al., 2024), enquanto o consumo de álcool, tabaco e alimentos ultraprocessados mostrou-se associado à piora dos sintomas e ao agravamento de transtornos já instalados (Alves et al., 2024). Tais evidências reforçam a relevância do Guia Alimentar para a População Brasileira e das políticas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como instrumentos de apoio à saúde mental do idoso. De forma geral, os resultados da revisão indicam que intervenções voltadas ao estilo de vida não devem ser vistas como medidas secundárias, mas como componentes centrais dos programas de saúde mental destinados à população idosa. A articulação entre evidências científicas e políticas públicas amplia as possibilidades de enfrentamento da depressão e da ansiedade nesse grupo etário, promovendo não apenas prevenção, mas também qualidade de vida e envelhecimento saudável. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** Essas evidências também dialogam diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas, especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), cuja meta 3.4 propõe até 2030 reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção e do tratamento e promover a saúde mental e o bem-estar. O trabalho também se relaciona ao ODS 10 (Redução das Desigualdades), particularmente na meta 10.2, ao fomentar a inclusão social de idosos em situação de vulnerabilidade por meio do fortalecimento de vínculos comunitários, e ao ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis), na meta 11.7, ao estimular a criação de ambientes urbanos acessíveis e inclusivos que favoreçam a convivência, o lazer ativo e a interação social dos idosos. Nesse sentido, as contribuições deste estudo evidenciam que a implementação de políticas públicas e programas técnicos que valorizem estilos de vida saudáveis impacta positivamente não apenas a saúde individual, mas também a coletividade, ao promover envelhecimento ativo, sustentável e digno. **Considerações finais:** conclui-se que a adoção de hábitos de vida saudáveis representa uma estratégia eficaz, acessível e essencial para a prevenção e o manejo da depressão e da ansiedade em idosos. A integração de intervenções holísticas voltadas ao estilo de vida configura-se como medida fundamental para a promoção de um cuidado integral, centrado no sujeito e alinhado aos desafios contemporâneos do envelhecimento populacional. Reconhece-se, no entanto, como limitação, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados e a escassez de ensaios clínicos longitudinais que confirmem relações causais diretas entre determinados hábitos e a redução dos transtornos mentais, apontando a

necessidade de futuras pesquisas que aprofundem a compreensão dos mecanismos biológicos e sociais envolvidos. Recomenda-se, ainda, a realização de investigações técnico-científicas que ampliem a análise da efetividade de programas comunitários de promoção de saúde mental e que integrem diferentes áreas do conhecimento, como psicologia, medicina, nutrição, educação física e políticas públicas, para garantir respostas mais eficazes e abrangentes às demandas de uma população idosa em constante crescimento.

Descritores: Idoso; Depressão; Ansiedade; Estilo de Vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. V.; SANTANA, R. B. F. de; SILVA, A. L. da; CHAVES, M. H. G. A contribuição da psicofarmacologia no tratamento dos transtornos de ansiedade: avanços e desafios. In: **ABORDAGENS integrativas em ciências da saúde e comportamento humano**. [S.l.]: Editora Licuri, 2024. p. 14–26. DOI: <https://doi.org/10.58203/Licuri.22942>

BOND, L. et al. The association of life events and mental ill health in older adults with intellectual disability: results of the wave 3 Intellectual Disability Supplement to The Irish Longitudinal Study on Ageing. **Journal of Intellectual Disability Research**, v. 63, n. 5, p. 454–465, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1111/jir.12595>.

GASPAR, T. et al. Biopsychosocial factors that influence depression, anxiety, and neuropsychological functions in the aging process. **Western Journal of Nursing Research**, v. 46, n. 10, p. 821–830, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/01939459241274535>.

Eixo: Políticas, gestão em saúde, saúde digital e tecnologias na saúde.

Financiamento: não se aplica.

Agradecimentos: a nossa querida professora Zuleide Ignácio que tanto nos incentiva para deixar o mundo melhor através da pesquisa.