

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

Maria Franciely Paz Araújo¹

Camila Ferreira Puntel²

Amanda Gollo Bertollo³

Rafael Narzetti⁴

Zuleide Maria Ignácio⁵

Introdução: a depressão e a ansiedade são questões prevalentes de saúde mental entre idosos, com diversos hábitos de vida atuando como fatores de proteção ou de risco. Hábitos saudáveis, incluindo uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, sono de qualidade, redes sociais fortalecidas e estimulação mental, estão associados à redução dos riscos de depressão e ansiedade. Em contraste, má alimentação, inatividade, distúrbios do sono, isolamento social, declínio cognitivo e abuso de substâncias contribuem significativamente para o surgimento e progressão desses transtornos. **Objetivos:** apontar a importância de modificações holísticas no estilo de vida para a prevenção e o manejo da depressão e da ansiedade na população idosa. **Metodologia:** trata-se de revisão integrativa de literatura científica destacando o impacto dos hábitos de vida nos quadros de depressão e ansiedade em idosos, identificando práticas que atuam como fatores de risco ou proteção. Foram selecionados artigos publicados entre 2005 e 2024, nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Os critérios de inclusão consideraram estudos com enfoque na relação entre estilo de vida e saúde mental em idosos. **Resultados e Discussão:** a revisão evidenciou que o envelhecimento aumenta a vulnerabilidade à depressão e à ansiedade, influenciado por fatores biológicos, como atrofia cerebral, e ambientais, como isolamento e sedentarismo. Em contrapartida, hábitos saudáveis, especialmente a prática regular de atividade física e o fortalecimento de vínculos sociais, promovem benefícios na neuroplasticidade, bem-estar emocional e proteção contra transtornos mentais. Esses fatores demonstram que intervenções baseadas em estilo de vida são eficazes na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. **Conclusões/Considerações Finais:** conclui-se que a adoção de hábitos de vida saudáveis representa uma estratégia eficaz e acessível para a prevenção e o manejo da depressão e da ansiedade em idosos. Dessa forma,

¹ Mestranda em Ciências Biomédicas, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), francielypaz.psicologa@gmail.com

² Acadêmica de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), camila.puntel@estudante.uffs.edu.br

³ Doutoranda em Neurociências, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), amandagollo@gmail.com

⁴ Estudante de Estudos Culturais Contemporâneos, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), rafaelnarzetti@uricer.edu.br

⁵ Doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), zuleideignacio@gmail.com

8^a Semana Acadêmica de Medicina UFFS: Saúde Global

1^o Simpósio do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas

REALIZAÇÃO:



promover intervenções holísticas no estilo de vida torna-se essencial para o cuidado integral dessa população.

Palavras-chaves: Idosos. Depressão. Ansiedade. Estilo de vida.