

O ADULTO IDOSO E A RESILIÊNCIA: UMA POSSIBILIDADE DE SAÚDE MENTAL

Vivian Patrícia Caberlon Nunes

Mestre em Gerontologia / Terapeuta da TRG

caberlonpatricia@gmail.com.br

RESUMO

A falta de saúde mental em adultos idosos é fortemente associada ao seu envelhecimento e a todas as possíveis situações ligadas a ele. O campo emocional da pessoa é desenvolvido no decorrer de sua existência, de sua trajetória de vida. Cada ser humano possui seu potencial, sua capacidade de lidar com as emoções. Desenvolver saúde mental com qualidade, com condições de gerenciar as adversidades da vida, no intuito de evitar transtornos emocionais, requer recursos internos fortalecidos e resiliência. Esse artigo traz em sua constituição uma revisão crítica de literatura cujo objetivo é identificar alternativas de melhor viver na fase idosa, relacionando possibilidades na qualidade da saúde mental no processo de envelhecimento. Existe a preocupação não apenas com a duração, mas com a qualidade de vida. Diante das adversidades da vida e de possíveis situações traumáticas o processo de resiliência pode ser a saída para encontrar respostas novas ao que parece não ter solução. A existência ou não de resiliência, depende da interação da pessoa com seu entorno humano. Sustentar um plano que mantenha a pessoa ativa e com expectativa de ser, ter e fazer mais, requer trabalho sistemático e rede de apoio, com essa tem a possibilidade de arranjar força para desenvolver resiliência e manter sua saúde mental.

Palavras chaves: adulto idoso, envelhecimento ativo, saúde mental, resiliência, depressão

I. INTRODUÇÃO

É perceptível o quanto a expectativa de vida das pessoas está diferente do que alguns anos atrás. Provavelmente, algumas pessoas, terão muito mais anos de vida do que atualmente o ser humano vive. Além disso, numa perspectiva futura, o corpo humano tem a possibilidade de passar por alguns eventos nunca ocorridos antes, com possibilidades de maior longevidade. Basta olhar para os estudos da bioengenharia e a interfaces cérebro-computador, para perceber que algo inovador está por vir (Harari, 2018).

O século XXI está inundado de enormes quantidades de informações e não temos ideia de como estará o mundo daqui alguns anos. Dificilmente ele poderá permitir-se ter estabilidade. É possível que muito do que as crianças aprendem hoje seja irrelevante em poucos anos. Por isso, em qualquer faixa etária, é necessário aprender e se reinventar o tempo inteiro. Mesmo que o passar dos anos em nossas vidas, tragam algumas necessidades mais emergentes (Harari, 2018).

O percentual demográfico de idosos é cada vez maior, de maneira que seu peso social e econômico também é crescente. Envelhecer e ser uma pessoa idosa com saúde mental, em um mundo com características de incertezas, faz com que haja uma preocupação maior com eles (Zimerman, 2000).

Como já é percebido na convivência cotidiana da maioria das pessoas, o Brasil, assim como em outros países, apresenta um envelhecimento vasto e veloz. Na questão do envelhecimento humano, estar sensibilizados e capacitados para lidar com essa realidade, é uma preocupação de algumas pessoas, principalmente da área da saúde mental (Terra, 2010).

Além das possíveis consequências deste crescimento exponencial do envelhecimento da população, há outros aspectos que influenciam a evolução dos anos. O século XXI apresenta um progresso com ritmo acelerado e incerto, muito mais vezes do que foi testemunhado no século XX que foi, no mínimo, bem interessante quanto às mudanças ocorridas (Kurzweil e Grossman, 2021).

Para sobreviver e progredir em um mundo que se caracteriza também pelas instabilidades, é preciso muita flexibilidade mental e de grandes reservas de equilíbrio emocional. Mesmo apreciando novas experiências e pequenos ajustes na vida, a maioria das pessoas não está disposta a rever as estruturas profundas de sua identidade e

personalidade. Quanto mais duro, o indivíduo, trabalhou para construir alguma coisa, mais difícil é deixá-la ir embora e abrir espaço para algo novo (Harari, 2018).

No decorrer de sua vida, pessoas passam por vários momentos, dentre eles, alguns momentos sensíveis, situações e eventos que ferem, doem, às vezes acontecem no mais profundo do seu ser e, na maioria das vezes, não encontra o que conforte, tire as dores (Crestani, 2014).

A carga emocional difere de uma pessoa a outra, além de emoções de mesma intensidade serem expressas de diferentes formas e matizes. O domínio emocional é um aprendizado que acompanha o indivíduo ao longo de toda a existência (Crestani, 2019). Por tanto, considerar a capacidade das pessoas, independentemente de sua faixa etária, no mínimo, é considerar o ser humano e seu potencial.

Nesse sentido, ao visar o bem estar físico e psicológico do indivíduo idoso, torna-se cada vez mais relevante estimular políticas e programas de envelhecimento ativo, garantindo a continuidade de uma vida produtiva, saudável e com qualidade (Terra, 2010). É necessário dar atenção, compreender a real situação e buscar alternativas para que a pessoa idosa consiga ter autonomia nesse mundo desafiador.

Pensar em uma trajetória de envelhecimento bem sucedido, leva a refletir sobre o ideal de manutenção de autonomia, sobre a possibilidade do indivíduo seguir o curso de sua vida mantendo a concepção de sua identidade e de sua capacidade de interagir no mundo, fazendo opções ajustadas às suas necessidades, e reconhecendo que é também autor de sua história que está continuamente sendo construída e de dar sentido à sua existência (Terra et al., 2010).

Na intenção de oportunizar uma reflexão sobre como o adulto idoso pode ter saúde mental em seu processo de envelhecimento, esse artigo contém uma revisão crítica de literatura cujo objetivo é identificar alternativas de melhor viver na fase idosa, relacionando possibilidades na qualidade da saúde mental nessa fase da vida. Além disso, serão apresentados alguns fundamentos teóricos e estudos que embasam conceitos como envelhecimento e resiliência dentre outros.

II. REVISÃO DE LITERATURA

1. ADULTO IDOSO E O ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento é um processo que envolve alterações biológicas e psicológicas, associadas às questões sociais e culturais. O envelhecimento é algo vivido, sentido, experienciado de forma singular e diferenciada por cada pessoa, cada idoso o percebe na sua individualidade. Essa singularidade depende também da influência de circunstâncias histórico-culturais, de fatores intelectuais, de personalidade e de possíveis patologias (Nunes, 2006).

O ciclo da vida humana é uma dinâmica comportamental que cada indivíduo passa fase a fase, na qual não se deve esquecer a concepção de ser humano, lembrando de sua constituição e estruturação física e psicológica (Nunes, 2006). O envelhecimento não é algo que se dá a partir dos 60 anos, apesar de ser essa a idade demarcada para a categoria de idoso. É um processo contínuo que transcorre durante toda a vida, desde sua concepção. O envelhecimento é um processo gradual e inevitável, contudo a definição cronológica de idoso não é precisa nem única, mas é usada para determinar uma população (Kachar, 2003).

Na caminhada existencial de cada pessoa, muitos problemas que costumavam ser considerados parte da idade avançada são atualmente atribuídos não ao envelhecimento propriamente dito, mas a fatores de estilo de vida ou a doenças que podem acompanhar ou não o envelhecimento. Atualmente, com hábitos de saúde e assistência médica, está se tornando mais difícil traçar a linha entre o fim da meia idade e o início da terceira idade (Papalia, 2022).

Nos últimos tempos, o entendimento sobre envelhecimento e o perfil de idoso está mudando. A vida atual dos idosos mostra que os estereótipos baseados em preconceitos de que são velhos, sem valor social, que não conseguem aprender, criar e/ou produzir, estão sendo rompidos (Kachar, 2003). Não mais vistos como se, a eles, servisse somente contentar-se com o sucesso de outras pessoas mais jovens, da família ou não; mudando a visão das demais gerações, que outrora, desconsiderava as possibilidades do ser humano idoso aprender, estudar, conquistar, desafiar-se... Esses direitos podem estar conectados nas condições de vida do adulto idoso, pois esse, não precisa limitar-se a tentar restaurar a saúde perdida ou evitar às rugas e, quem sabe, querer desistir da vida, mantendo-se como pode até a morte chegar (Mendes, 2012).

Eles possuem vitalidade para viver, desfrutar e contribuir em/com projetos no presente e para o futuro. Além de poder contribuir com a produção, participar do consumo e intervir em possíveis mudanças sociais e políticas (Kachar, 2003). Sua imagem, em muitas culturas, é reconhecida como pessoas com potencial de vida, que são ativas intelectualmente, produtivas e carregam sonhos e desejos.

Um envelhecimento com qualidade é aquele que inclui vida ativa e resistência ante o desengajamento social, que inclui a tendência de contatos sociais menos intensos e frequentes (Nunes, 2006). A pessoa que envelhece em boas condições é aquela que permanece ativa, que está sempre em busca de algo novo, tem o ego mais estruturado e a autoestima fortalecida. A ideia de envelhecimento encontra-se ligada à ideia de transformação e é uma fase do desenvolvimento que deve ser entendida, respeitada e vivida na sua plenitude (Terra, et al, 2010).

Desse modo, redimensionando esse momento da existência no curso de suas vidas, pode-se descortinar um universo de potencialidades e possibilidades de transformações que são inerentes ao viver. O envelhecimento é um processo que inclui transformações constantes que podem ser interpretadas simultaneamente como ganhos e perdas (Terra et al. 2010). Para tanto, é importante perceber o que realmente são perdas devido à natureza humana e o que são situações emocionais possíveis de serem melhor gerenciadas tanto pelo idoso quanto por quem convive com os mesmos.

Os adultos idosos constituem um grupo variado em termos de saúde, educação, renda, ocupação e esquemas de vida. Assim como pessoas de todas as demais idades, eles são indivíduos com necessidades, desejos, capacidades, estilo de vida e experiências culturais diferentes. À medida que a sociedade envelhece, satisfazer às necessidades da população mais velha irá exigir conhecimento e flexibilidade (Papalia, 2022).

O início do período marcado por declínios evidentes no funcionamento do corpo, às vezes relacionados com o envelhecimento, varia bastante. A questão da qualidade *versus* quantidade de vida depende muito do que acontece com nossos corpos enquanto envelhecemos. À medida que as pessoas envelhecem, os sistemas e órgãos do corpo podem tornar-se mais suscetíveis a doenças (Papalia,2022).

Porém, muitas pessoas de idade avançada, são saudáveis, vigorosas e ativas, e o declínio da saúde mental pode ocorrer em diferentes idades (Papalia,2022), contudo para o adulto idoso as consequências podem ser devastadoras. Na tentativa de evitar uma pior

situação, antever e preparar-se para um melhor aproveitamento de sua saúde, de sua vida, pode ser uma das alternativas.

A princípio, ser um adulto idoso nada mais é do que, ter dado uns passos a mais no processo de maturação, o sujeito toma consciência dos valores que pretende vivenciar em sua vida e testemunhar ao mundo. Essa tomada de consciência é um olhar mais aguçado e profundo rumo à própria interioridade (Crestani, 2019).

Na preocupação com situações do dia a dia, a ansiedade e a depressão, por exemplo, são questões que motivam à falta de atenção, e conseqüentemente, dificultam a retenção de novos conhecimentos, fazendo com que o idoso tenha impressão de sua memória estar com falhas, de não conseguir acompanhar tamanha velocidade de informações na atualidade (Valle e Capovilla, 2004).

O combate ao esquecimento deve levar em consideração a atenção e o poder de concentração, bem como os fatores que os facilitam ou os dificultam. Também se deve atentar para o fenômeno do desuso de suas habilidades e da interferência de novos aprendizados (Valle e Capovilla, 2004). Ou seja, para alguns idosos, além de ser um mundo de desafios, como as tecnologias, por exemplo, ainda há confusões quanto a sua capacidade devido as situações vividas pelo envelhecimento.

Acredita-se que, quanto mais longa for a vida, mais aumenta a probabilidade de distúrbios físicos e mentais que tendem a ocorrer na terceira idade. Devido sua preocupação com o envelhecimento, a perda de mobilidade, a perda de memória e a possibilidade de depressão aparecem como uma “doença”, às vezes confundida com demência, ou um acompanhamento natural da velhice (Papalia, 2022).

A qualidade de vida se constrói por meio de recursos, como acolher o imprevisto, aprender a conviver tanto com as novidades, como com tudo quanto restringe os movimentos e limita ou facilita às atividades costumeiras (Crestani, 2014). Enfrentar essas questões como um desafio, é uma maneira de testar as próprias potencialidades, que pode gerar um aumento de autoestima e uma transformação subjetiva. Podem ser redescobertas possibilidades em busca do desenvolvimento e identificar limites decorrentes do estado natural de envelhecer (Kachar, 2003).

Os sistemas cerebrais evoluíram para produzir, tanto o medo como o prazer (Pliszka, 2004). Nessa perspectiva, pode-se dizer que, ao criar interfaces diretas entre os sistemas biológicos e a tecnologia gerada pelo homem, é possível desenvolver meios para expandir amplamente as capacidades físicas e mentais (Kurzweil e Grossman, 2021).

O desejo de aprender, por exemplo, leva à renovação do mundo interior, gerando mudanças contínuas na subjetividade, no espírito e no intelecto do indivíduo. O sujeito se experimenta em circunstâncias desconhecidas e, quando estas se tornam familiares, apropria-se do novo que deixa de ser novo para si. Ele não é mais o mesmo, torna-se outro (Kachar, 2003).

Assim como é importante evitar a dependência e aumentar a possibilidade de subsistência e de inserção social, também é necessário que, o idoso, seja capaz de deixar-se cuidar na medida que for preciso, sem destruir a autoimagem e ou baixar a autoestima (Crestani, 2014).

Há muito que aprender sobre o envelhecimento, muito a estudar e pesquisar. As pessoas que atingem a longevidade desejam qualidade nessa longevidade e o melhor aproveitamento possível dos anos de vida que a acompanharão. É notória a busca que as pessoas idosas vêm traçando para se manter em atividade e o caminho que percorrem para acompanhar a evolução da sociedade que ainda as marginaliza (Nunes, 2006).

2. DEPRESSÃO E SAÚDE MENTAL

A depressão é uma condição que quase todas as pessoas vivenciam de forma relativamente branda em muitos momentos da vida (Stuart, 2002). Alguns dos principais sintomas da depressão são tristeza, falta de motivação, desânimo, perturbações no sono, desinteresse, perda de apetite, dores físicas, irritabilidade, perda de gosto pela vida (Zimmerman, 2000).

As causas da depressão na velhice são frequentemente atribuídas a acontecimentos estressantes e negativos (Stuart, 2002). Além das alterações do corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, que podem resultar, dentre outros, em dificuldades de lidar com perdas orgânicas, afetivas e sociais. É verdade que com o passar dos anos, o desgaste é inevitável. Porém, a depressão na terceira idade costuma afastar os idosos do convívio familiar e dificulta a tarefa de mantê-los integrados ao ambiente onde vivem (Zimmerman, 2000).

Mesmo sabendo que a velhice não é uma doença, mas sim, uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível às doenças, muitas vezes é entendido de que, essas doenças, estão dentro de um quadro de normalidade devido a idade dessa pessoa e que não tem jeito de ter uma vida melhor. Ninguém sabe quando vai morrer. Na verdade, viver é ter projetos e desejar algo, é buscar realizações. Ao abrir mão disso, a própria pessoa está fazendo uma opção autodestrutiva (Zimerman, 2000).

Há dados mostrando que, além de estarem sujeitos à depressão, os idosos são atingidos por estados paranóicos, hipocondria e outros transtornos (Zimerman, 2000). Geralmente, a depressão traz alguns efeitos que prejudicam a vida de qualquer pessoa, mas para um idoso, na área intelectual, ocorre a diminuição das capacidades e transtornos de memória que dificultam a aprendizagem. Na área social, ocorre o afastamento dos grupos de convivência, a perda de *status*, o abandono, o isolamento. Do ponto de vista somático, podem ocorrer problemas cardíacos, pulmonares e gastrointestinais (Zimerman, 2000).

Para alguns idosos, o segredo do bem-viver é aprender a conviver com essas limitações. É entender, aceitar e lutar para que os problemas sejam diminuídos com exercícios físicos, passeios, exercícios de memória, boa alimentação, bons hábitos, participação em grupos e outros cuidados, dependendo do tipo de situação apresentado. O que importa é a postura diante da vida, a forma de ser e de buscar a própria felicidade. É preciso uma preparação interna, objetivos de vida e projetos para continuar vivendo. Os idosos necessitam de atendimento em saúde mental.

Ainda que não tenha um longo futuro pela frente, a motivação, o estímulo do idoso é viver bem e intensamente no presente, ter satisfação com a vida que leva agora e mostrar que pode e deve viver bem, deixando um modelo de pessoa idosa feliz para os que um dia também chegarem nessa fase da vida. Os estímulos são sua vida, a família, os amigos, manter atividades, criar, ter lazer, querer ver mais e aprender mais (Zimerman, 2000).

Estimular as potencialidades e uma postura aberta as novas descobertas dos idosos, ajudam a manter e a resgatar sua capacidade física, mental e social. É importante criar um ambiente que favoreça sua vida presente, proporcionando-lhe momentos de lazer e ajudando-o a descobrir e a desenvolver atividades criativas (Zimerman, 2000).

O cérebro humano está sujeito a estímulos externos através dos sentidos, a estímulos internos advindos do organismo e a estímulos de ordem emocional (Valle e Capovilla, 2004). Levar em conta seu passado, sua bagagem, suas perdas, assim como seu presente, suas possibilidades, seus ganhos, seu respaldo psicossocial e econômico. Só assim é possível trabalhar para que esse idoso seja uma pessoa mais saudável, capaz de usar todas as suas potencialidades e ter uma vida feliz (Zimerman, 2000).

Atentar para uma saúde mental de qualidade, com habilidade para sair da adversidade, adaptar-se, recuperar-se e ter acesso a uma vida significativa e produtiva (Melillo, et al, 2005). Continuar a formação durante todas as fases da vida é sair de si, abrir os olhos e os horizontes, não parar e não se contentar com o que se é numa determinada etapa da vida, deixar o repetitivo que já não reflete dinamismo, ser capaz de modificar os próprios posicionamentos para que a vida se renove, brote e emerja com criatividade e exuberância para si e para os outros (Crestani, 2019).

Envelhecer com qualidade de vida e bem-estar requer dos idosos o gerenciamento do seu projeto de vida, da sua saúde mental, da administração das perdas e a reavaliação de desejos e perspectivas em função de suas possibilidades (Terra et al, 2010). As pessoas mais saudáveis e otimistas têm mais condições de se adaptarem às transformações trazidas pelo envelhecimento (Zimerman, 2000). Ter a resiliência, como aliada, remete a uma combinação de fatores que permite ao ser humano enfrentar e superar os problemas e as adversidades da vida.

3.RESILIÊNCIA

A resiliência é um recurso sadio que pode auxiliar na ativação da capacidade de reação favorável a cada pessoa. Origina-se da necessidade de bem viver, dos exemplos de vida dos adultos e da vivência de mecanismos de defesa maduros que a pessoa vai percebendo que trazem benefício real para si e não apenas alívio momentâneo de uma tensão (Crestani, 2014).

As emoções precisam ser expressas. Ainda mais em um mundo com velocidade das transformações. A pessoa que considera importante colocar-se com certo domínio em sua forma de pensar, precisa dar-se conta dessas transformações e da sistemática que são estruturadas em decorrência do mundo em constante mudança (Crestani, 2019).

O sujeito que cultiva o hábito de uma breve parada para pensar e redimensionar a vida e as relações, pode perceber que nem sempre a expressão dada às próprias emoções é a melhor. Ter autoconsciência de como é, e de que forma reage diante de situações provocantes, consegue fazer um processo de crescimento com visíveis progressos que desperta grande satisfação para si e para as pessoas com as quais convive (Crestani, 2019). Para tanto, é necessário conhecer-se objetivamente, conhecer o ambiente no qual se encontra, ter conseguido um relativo domínio de si ao expressar os próprios sentimentos e emoções.

O mundo interno das emoções tende sempre a chamar para o momento presente quando é positivo, ou evita-lo sem preocupar-se com possíveis soluções quando é desfavorável. Reagindo dessa forma, a pessoa não aprende a retomar-se, repensar o vivido; visto que encontrará não apenas sucessos, mas também equívocos, omissões e expressões emocionais inoportunas (Crestani, 2019).

A resiliência pode ser um dos recursos e uma força que a pessoa vai formando dentro de si para superar o que parece insuperável. É um poder de reação e de suporte que brota no interior e não beneficia apenas a si; pode auxiliar a todos quantos contatam a pessoa resiliente (Crestani, 2014).

O ser humano busca um lugar social digno. Ao falar de resiliência é dizer da capacidade humana, individual ou coletiva, de resistir a situações adversas, encontrando recursos criativos para emergir delas. Ou seja, a resiliência conduz a uma maior compreensão e conhecimento de fatores que protegem o sujeito de situações destrutivas, das más condições do ambiente humano e social que o rodeiam. Além de permitir a criação de métodos práticos de promoção de tais fatores, para assegurar um desenvolvimento favorável, que previna a aparição de doenças físicas e mentais (Melillo,2005).

Nesse aspecto, cada pessoa apresenta facilidades e dificuldades para enfrentar frustrações e imprevistos. E a capacidade de resiliência difere muito de pessoa para pessoa. Pois, o fato de alguém estar de bem com a vida não depende de um único ponto, mas do encontro, da convergência e da sintonia de contributos diversos que convergem para aquilo de que ela necessita no momento. Na realidade, é uma habilidade que necessita ser desenvolvida. É preciso esforço e cultivo para que o indivíduo alcance um bom nível de resiliência (Crestani, 2014).

Estudiosos das resiliências definiram algumas condições que as reforçam, entre as quais estão crenças; atitudes e aptidões, como a capacidade de colaborar; a confiança em si e nos outros; as habilidades de comunicação; as capacidades de expressão; as habilidades na resolução de conflitos; a capacidade de assumir compromisso e participação; o acesso às emoções ligadas à esperança e ao otimismo; a alegria; o humor; a flexibilidade; e a capacidade de autorreflexão (Melillo, 2005). Na verdade, a resiliência é fator de alegria, de bem-estar, de satisfação no convívio e de amadurecimento humano.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditar que nem todas as pancadas da vida destroem e que todas as pessoas têm recursos para superar as crises contribui enormemente para facilitar e acompanhar a adoção de atitudes que ajudem a enfrentar adversidades.

Para se colher bons resultados na vida, cada sujeito precisa aprender a manter o foco e não se descuidar dos objetivos vitais a que se propõe. A construção de um arcabolso vital sólido, que resista às intempéries do tempo e às contradições da vida, cobra por antecipação: empenho, sacrifício, dedicação e disciplina. Além de sugerir a importância de ter autoestima, inclinação otimista e confiança nas próprias capacidades.

Ao mesmo tempo, a existência ou não de resiliência nos sujeitos depende da interação da pessoa com seu entorno humano. A resiliência é mais do que um modo de dar uma cara boa ao mau tempo, é também um recurso criativo que permite encontrar respostas novas para situações que parecem não ter saída. O processo da resiliência consiste em encontrar, para uma adversidade ou situação agressiva e traumática, saída e solução melhor e mais humana do que a simples reação impulsiva.

Os idosos atualmente tem melhor nível de instrução do que seus predecessores, e essa tendência irá continuar à medida que as gerações mais jovens envelhecerem. Além disso, um número cada vez maior de adultos idosos está optando em continuar seus estudos. Existe a preocupação não apenas com a duração de vida, mas com a qualidade de vida. E a pessoa vai alimentando seu plano que a mantém ativa, jovem, dinâmica e aspirando a ser mais.

O ser humano que age com sabedoria não necessariamente provém de uma genética qualificada, mas de um trabalho sistemático e paciencioso que cada um vai realizando em si, nas constantes e discretas retomadas ao longo do tempo. O ser humano vai se construindo na persistência e na dignidade que todos desejam ao conviver. Quanto mais resiliente é a pessoa, mais capaz de dar oportunidade e abertura aos outros para ser ajudado a crescer e a maturar.

Quando tem uma forte rede de família e amigos pode auxiliar os idosos a evitar a depressão ou encontrar ajuda para ela. O carinho, amor e atenção ao idoso, tem grande poder de cura e prevenção de doenças. Arranja força para desenvolver a resiliência e essa, tem grande poder na saúde mental.

THE OLDER ADULT AND RESILIENCE: A POSSIBILITY OF MENTAL HEALTH

Vivian Patrícia Caberlon Nunes

Master in Gerontology / TRG Therapist

caberlonpatricia@gmail.com.br

ABSTRACT

Lack of mental health in older adults is strongly associated with aging and all possible situations related to it. The emotional domain of the individual is developed throughout their existence, their life trajectory. Each human being has their potential, their ability to deal with emotions. To develop quality mental health as well as to be able to manage life adversities in order to avoid emotional disorders requires strengthened internal resources and resilience. This article brings in its constitution a critical review of literature with the goal of identifying alternatives to live better in the elderly phase, correlating possibilities in the quality of mental health in the aging process. There is a concern not only with the length, but also with the quality of life. Faced with the adversities of life and possible traumatic situations, the resilience process may be the path to find new answers to what seems to have no solution. The existence or not of resilience depends on the interaction of the individual with their human surroundings. To sustain a plan that keeps the person active and expecting to be, to have and also to do more requires a systematic work and a support network, so as to have the possibility of getting the strength to develop resilience and to maintain their mental health.

Keywords: older adult, active aging, mental health, resilience, depression

I. INTRODUCTION

It is noticeable how much people's life expectancy is different from a few years ago. Some people will probably have many more years of life than the human being today lives. Moreover, from a future perspective, the human body has the possibility of going through some events which never occurred before, with possibilities of greater longevity. Just consider bioengineering studies and brain-computer interfaces, to realize that something innovative is about to happen (Harari, 2018).

The 21st century is flooded with huge amounts of information and we have no idea how the world will be in a few years. It may hardly afford stability. It is possible that much of what children learn today will be irrelevant in a few years. Therefore, in any age group, it is necessary to learn and reinvent oneself all the time. Even if as time goes by in people's lives, it brings humans some more emerging needs (Harari, 2018).

The demographic percentage of the elderly is increasing, so that their social and economic burden is also increasing. Aging and being an older person with mental health, in a world with uncertainty characteristics, raise a greater concern about them (Zimerman, 2000).

As it is already perceived in the daily life of most people, Brazil, as in other countries, is experiencing rapid and extensive aging. In the matter of human aging, being sensitized and trained to deal with this reality is a concern of some people, especially in the area of mental health (Terra, 2010).

In addition to the possible consequences of this exponential growth of population aging, there are other aspects that influence the evolution of the years. The 21st century exhibits a fast and uncertain pace progress, much more than what was witnessed in the 20th century that was, to say the least, very interesting concerning the changes that occurred (Kurzweil and Grossman, 2019).

In order to survive and thrive in a world that is also characterized by instabilities, significant mental flexibility and substantial reserves of emotional balance are required. Even enjoying new experiences and small adjustments in life, most people are not willing to review the deep structures of their identity and personality. The harder the individual worked to build something, the harder it is to leave it and to make room for something new (Harari, 2018).

Throughout their lives, people go through various moments, among them, some sensitive moments, situations and events that hurt them and cause pain, which sometimes Nunes, V. P. C. (2025). O Adulto Idoso e a Resiliência: Uma Possibilidade de Saúde Mental. Mentalis, 2(1), 1-24.

occur deep within one's being, and often, there is no solace or relief to be found (Crestani, 2014).

Emotional load differs from one person to another, as well as emotions of the same intensity to be expressed in different ways and shades. Emotional mastery is a learning process that accompanies the individual throughout their existence (Crestani, 2019). Therefore, considering people's ability, regardless of their age group, at any rate, is to consider the human being and their potential.

In this sense, by aiming at the physical and psychological well-being of the older individual, it is increasingly relevant to stimulate active aging policies and programs, ensuring the continuity of a productive, healthy and high-quality life (Terra, 2010). It is necessary to pay attention to, to understand the real situation and to seek alternatives so that the elderly is able to have autonomy in this challenging world.

Thinking of a successful aging trajectory leads to reflecting on the ideal of maintaining autonomy, on the possibility for individuals to follow the course of their lives by preserving their sense of identity and their ability to interact in the world. This includes making choices aligned with their needs and recognizing their role as authors of their continuously unfolding story, giving meaning to their existence (Terra et al., 2010).

In order to provide an opportunity to reflect on how the older adult may have mental health in their aging process, this article contains a critical literature review aimed at identifying alternatives to better live in the elderly phase, correlating possibilities for mental health quality at this stage of life. In addition, some theoretical foundations and studies that support concepts such as aging and resilience among others will be presented.

II. LITERATURE REVIEW

1. OLDER ADULTS AND ACTIVE AGING

Aging is a process that involves biological and psychological changes, associated with social and cultural issues. Aging is something lived, felt, experienced in a singular way and differentiated by each person, each elderly perceives this in their individuality. This uniqueness also depends on the influence of historical-cultural circumstances, intellectual factors, personality and possible pathologies (Nunes, 2006).

The human life cycle is a behavioral dynamic that each individual progresses through phase by phase, during which one must not overlook the fundamental concept of the human

being, recalling their physical and psychological constitution and structure (NUNES, 2006). Aging is not something that occurs from the age of 60, although this is the set age for the category of elderly. It is a continuous process that runs throughout life since its conception. Aging is a gradual and inevitable process, nevertheless the chronological definition of elderly is neither precise nor unique, but is used to determine a population (Kachar, 2003).

In the existential walk of each person, many problems that used to be considered part of the old age are currently attributed not to aging itself, but to lifestyle factors or diseases that may or may not follow aging. Currently, with healthy habits and medical care, it is becoming more difficult to trace the line between the end of middle age and the beginning of the elderly (Papalia, 2000).

In recent times, the understanding of aging and the elderly profile is changing. The current life of the elderly shows that prejudice-based stereotypes that they are old, without social value, who cannot learn, create and/or produce, are being broken (Kachar, 2003). No longer viewed as if their sole purpose was to be content with the success of younger individuals, whether family or not; this shifts the perception of other generations, which previously disregarded the capacity of older adults to learn, study, achieve, and challenge themselves... These rights can be linked to the living conditions of older adults, as they need not be limited to attempting to restore lost health or avoid wrinkles, nor, perhaps, to wishing to give up on life, merely enduring until death arrives (Mendes, 2012).

They have vitality to live, enjoy and contribute to projects in the present and in the future. Besides being able to contribute to production, they participate in consumption and intervene in possible social and political changes (Kachar, 2003). Their image, in many cultures, is recognized as people with life potential, who are active intellectually, are productive and have dreams and wishes.

Quality aging is that which includes an active life and resistance to social disengagement, encompassing the tendency toward less intense and frequent social contacts (Nunes, 2006). The person who ages in good condition is one who remains active, who is always looking for something new, who has the most structured ego and the strengthened self-esteem. The idea of aging is linked to the idea of transformation and is a phase of development that must be understood, respected and lived in its fullness (Terra, et al, 2010).

Thus, resizing this moment of existence in the course of their lives, one can unveil a universe of potentialities and possibilities for transformations that are inherent in living.

Aging is a process that includes constant transformations that can be interpreted simultaneously as gains and losses (Terra et al. 2010). To this end, it is important to realize what are really losses due to human nature and what are emotional situations possible to be better managed by both the elderly and those who live with them.

Older adults constitute a varied group in terms of health, education, income, occupation and life patterns. Like people of all other ages, they are individuals with needs, wishes, capabilities, lifestyles and different cultural experiences. As society ages, satisfying the needs of the older population will require knowledge and flexibility (Papalia, 2000).

The beginning of the period marked by declines which are obvious in the functioning of the body, sometimes related to aging, varies greatly. The issue of quality versus quantity of life depends a lot on what happens to our bodies as we get older. As people get older, body systems and organs can become more susceptible to disease (Papalia, 2000).

Nevertheless, many people of old age are healthy, vigorous and active, and the decline in mental health can occur at different ages (Papalia, 2000), however, for the older adult the consequences may be devastating. In an attempt to avoid a worse situation, anticipating and preparing for a better utilization of their health, their life, can be one of the alternatives.

Essentially, becoming an older adult signifies merely having progressed further in the maturation process, whereby the individual gains awareness of the values they aim to live by and exemplify to the world. This awareness is a sharper and deeper look towards its own interiority (Crestani, 2019).

Concerns about daily situations, along with anxiety and depression, for instance, are issues that lead to a lack of attention and, consequently, hinder the retention of new knowledge. This can make older adults perceive their memory as faulty and feel unable to keep pace with the current speed of information (Valle and Capovilla, 2004).

The fight against forgetfulness must take into account attention and the power of concentration, as well as the factors that facilitate or hinder them. One should also be aware of the phenomenon of disuse of their skills and the interference of new learning (Valle and Capovilla, 2004). That is, for some seniors, besides living in a world of challenges, such as technologies, for example, there is still confusion about their ability due to situations experienced by aging.

It is believed that the longer life extends, the greater the likelihood of physical and mental disorders that tend to occur in old age. Due to this concern with aging, loss of mobility, memory loss and the possibility of depression appear as a "disease", sometimes confused with dementia, or a natural accompaniment of old age (Papalia, 2000).

Quality of life is built through resources, such as dealing with unforeseen events, learning not only to deal with novelties, but also with all that restricts movements and limits or facilitates usual activities (Crestani, 2014). Facing these issues as a challenge is a way of testing their potentialities, which can lead to an increase in self-esteem and a subjective transformation. Possibilities can be rediscovered in search of development and identify limits arising from the natural state of aging (Kachar, 2003).

Brain systems have evolved to produce both fear and pleasure (Pliszka, 2004). From this perspective, it can be said that by creating direct interfaces between biological systems and man-made technology, it is possible to develop means to broadly expand physical and mental abilities (Kurzweil and Grossman, 2019).

The wish to learn, for instance, leads to the renewal of the inner world, generating continuous changes in subjectivity, spirit and intellect of the individual. The subject experiences in unknown circumstances and, when they become familiar with them, they appropriate the new, which then ceases to be novel for them. They are no longer the same, they become another (Kachar, 2003).

Just as it is important to avoid dependence and increase the possibility of subsistence and social insertion, it is also necessary for the elderly to be capable of allowing themselves to be cared for as needed, without destroying their self-image or lowering their self-esteem (Crestani, 2014).

There is much to learn about aging, a lot to study and research into. People who reach longevity want quality in this longevity and the best possible use of the years of life that will accompany it. The pursuit by older adults to remain active is notable, as it is the path they pursue to keep pace with an evolving society that still marginalizes them (Nunes, 2006).

2. DEPRESSION AND MENTAL HEALTH

Depression is a condition that almost everyone experiences relatively mildly at many times in life (Stuart, 2002). Some of the main symptoms of depression are sadness, lack of

motivation, discouragement, sleep disturbances, disinterest, loss of appetite, physical pain, irritability, loss of taste for life (Zimerman, 2000).

The causes of depression in old age are often attributed to stressful and negative events (Stuart, 2002). In addition to changes in the body, aging brings to humans a series of psychological changes, which can result, among others, in difficulties in dealing with organic, affective and social losses. It is true that over the years, wear and tear are inevitable. However, depression in senior age usually removes the elderly from family life and makes it difficult to keep them integrated into the environment in which they live (Zimerman, 2000).

Even knowing that old age is not a disease, but a phase in which the human being becomes more susceptible to disease, it is often understood that these diseases fall within a framework of normalcy due to the individual's age, implying there is no way to achieve a better life. No one knows when they will die. In fact, to live is to have projects and to want something, to seek achievements. Upon giving this up, the person is making a self-destructive choice (Zimerman, 2000).

There are data showing that, in addition to being subject to depression, the elderly is hit by paranoiac states, hypochondria and other disorders (Zimerman, 2000). Generally, depression brings about certain effects that are detrimental to anyone's life, but for an elderly, in the intellectual area, there is a decrease in memory capacities and disorders that make learning difficult. In the social area, this leads to withdrawal from social groups, loss of status, abandonment, and isolation. From a somatic point of view, cardiac, pulmonary and gastrointestinal problems may occur (Zimerman, 2000).

For some elderly, the secret of good-living is to learn to live with these limitations. It is understanding, accepting and fighting for problems to be diminished with exercise, walks, memory exercises, a good diet, good habits, group participation and other cares, depending on the type of situation presented. What matters is the posture before life, the way of being and seeking one's own happiness. Internal preparation, life goals, and projects are necessary to continue living. The elderly requires mental health care.

Even without a long future ahead, an older adult's motivation and drive are to live well and intensely in the present, to find satisfaction with their current life, and to demonstrate that they can and should live well, setting a model of a happy elderly person for those who will one day reach this stage of life. Their motivations include their life, family, friends,

maintaining activities, creating, engaging in leisure, and the wish to see and learn more (Zimerman, 2000).

Stimulating the potential and an open attitude toward new discoveries in older adults helps maintain and restore their physical, mental, and social capacities. It is important to create an environment that supports their present life, providing them with leisure moments and helping them discover and develop creative activities (Zimerman, 2000).

The human brain is subject to external stimuli through the senses, internal stimuli originating from the body, and stimuli of an emotional nature (Valle and Capovilla, 2004). Take into account their past, their experiences, their losses, as well as their present, their possibilities, their gains, and their psychosocial and economic support. Only in this way it is possible to work towards ensuring that this older adult becomes a healthier individual, capable of utilizing all their potential, and leading a happy life (Zimerman, 2000).

Ensuring quality mental health, encompassing the ability to overcome adversity, adapt, recover, and access a meaningful and productive life (Melillo, et al, 2005). Continuing education throughout all life stages involves stepping outside oneself, broadening one's horizons, refusing to stagnate or be content with one's identity at a particular phase of life. It means abandoning repetition that no longer reflects dynamism, and being capable of altering one's own perspectives so that life may be renewed, blossom, and emerge with creativity and exuberance for oneself and for others (Crestani, 2019).

Aging with quality of life and well-being requires older adults to manage their life plan, their mental health, the administration of losses, and the reevaluation of wishes and perspectives based on their possibilities (Terra et al, 2010). Healthier and more optimistic individuals are better equipped to adapt to the transformations brought about by aging (Zimerman, 2000). Having resilience as an ally refers to a combination of factors that enables individuals to confront and overcome life's problems and adversities.

3. RESILIENCE

Resilience is a healthy resource that can assist in activating a favorable response capability in each individual. It originates from the need to live well, from the life examples of adults, and from the experience of mature defense mechanisms that an individual gradually perceives bring real benefit to themselves and not merely momentary relief from tension (Crestani, 2014).

Emotions need to be expressed, especially in a world with such rapid transformations. Individuals who consider it important to maintain a certain mastery in their way of thinking need to recognize these transformations and the systematics which are structured and that arise from a constantly changing world (Crestani, 2019).

An individual who cultivates the habit of briefly pausing to reflect and reframe life and relationships may realize that the expression given to their own emotions is not always the best one. Having self-awareness of one's nature and how one reacts to challenging situations enables a process of growth with visible progress, leading to great satisfaction for oneself and for those with whom one interacts (Crestani, 2019). To that end, it is necessary to know oneself objectively, to understand one's environment, and to have achieved a relative mastery over oneself when expressing personal feelings and emotions.

The internal world of emotions always tends to draw one to the present moment when it is positive, or to avoid it without concern for possible solutions when it is unfavorable. Reacting in this manner, an individual fails to learn how to reassess themselves and reflect on their experiences, as they will encounter not only successes but also errors, omissions, and inappropriate emotional expressions (Crestani, 2019).

Resilience can be one of the resources and a strength that an individual cultivates within themselves to overcome what seems insurmountable. It is a power of reaction and support that originates internally and benefits not only oneself; it can assist all those who come into contact with the resilient individual (Crestani, 2014).

Human beings seek a dignified social standing. To speak of resilience is to refer to the human capacity, whether individual or collective, to withstand adverse situations, finding creative resources to emerge from them. In other words, resilience leads to a greater understanding and knowledge of factors that protect individuals from destructive situations and from the adverse human and social environmental conditions surrounding them. Furthermore, it allows for the creation of practical methods to promote these factors, ensuring favorable development that prevents the onset of physical and mental illnesses (Melillo, 2005).

In this regard, each individual presents strengths and challenges when facing frustrations and unforeseen events. And the capacity for resilience varies significantly from person to person. The fact that someone is content with life does not depend on a single factor, but rather on the convergence and harmony of diverse contributions that align with

their current needs. In reality, it is a skill that needs to be developed. It requires effort and cultivation for an individual to achieve a good level of resilience (Crestani, 2014).

Researchers of resilience have identified several conditions that strengthen it, including beliefs; attitudes and aptitudes, such as the ability to collaborate; self-confidence and trust in others; communication skills; expressive capacities; conflict resolution abilities; the capacity for commitment and participation; access to emotions linked to hope and optimism; joy; humor; flexibility; and the capacity for self-reflection (Melillo,2005). In fact, resilience is a factor in joy, well-being, satisfaction in social interaction, and human maturation.

III. CONCLUDING REMARKS

To believe that not all the blows of life destroy and that all people have the resources to overcome crises greatly contributes to facilitating and monitoring the adoption of attitudes that help face adversities.

To gather good results in life, each subject must learn to maintain the focus and not neglect the vital goals to which he/she proposes to achieve. The construction of a solid vital framework, which resists the obstacles of time and the contradictions of life, charges in anticipation: commitment, sacrifice, dedication and discipline. In addition to suggesting the importance of having self-esteem, optimistic inclination and confidence in their own abilities.

At the same time, the existence or not of resilience in the subjects depends on the interaction of the person with their human surroundings. Resilience is more than a way of putting a good face on bad weather, it is also a creative feature that allows you to find new answers to situations that seem to have no way out. The process of resilience involves finding a better, more humane way out and solution for an adversity or an aggressive and traumatic situation, rather than simply reacting impulsively.

The elderly currently has a better level of instruction than their predecessors, and this trend will continue as younger generations age. In addition, an increasing number of older adults is choosing to continue their studies. There is concern not only with the life span, but with the quality of life. And the individual continues to cultivate their plan, which keeps them active, youthful, dynamic, and aspiring to achieve more.

The human being who acts wisely does not necessarily come from qualified genetics, but from a systematic and patient work that the individual realizes within themselves,

through constant and subtle reassessments over time. The human being is built in the persistence and dignity that everyone wants to live with. The more resilient an individual is, the more capable they are of offering opportunities and openness to others, enabling them to be helped in their own growth and maturation.

When older adults have a strong network of family and friends, it can help them avoid depression or find assistance for it. The affection, love and attention to the elderly have great healing power and disease prevention. One finds the strength to develop resilience, and this has great power over mental health.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- Crestani, A. (2014a) As Múltiplas Dimensões do Cuidado: aprimoramento das relações educativas. Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Crestani, A. (2019b) Navegar em Águas mais Profundas: compreender a onda e propor escolhas. Porto Alegre: EDIPUCURS.
- Harari, Y. N. (2018) 21 Lições para o Século 21. São Paulo: Companhia das Letras.
- Kachar, V. (2003) Terceira Idade e Informática: aprender revelando potencialidades- São Paulo: Cortez.
- Kurzweil, R. e Grossman, T. (2021) A Medicina da Imortalidade: as dietas, os programas e as inovações tecnológicas que prometem revolucionar nosso processo de envelhecimento- 3ª ed.- São Paulo: Goya.
- Melillo, A. e Ojeda, E. N. S. e colaboradores (2005) Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. - tradução Valério Campos-Porto Alegre: ArtMed.
- Mendes, T. M. S. (2012) Da Adolescência à Envelhecimento: convivência entre as gerações na atualidade- Porto Alegre: Mediação.
- Nunes, V. P. C. (2006a) A Contribuição da Inclusão Digital na Vida Cotidiana do Idoso. Actas da Conferência IADIS Ibero-Americana/ Murcia, Espanha, p123 -129.
- Nunes, V. P. C. (2006b) A Inclusão Digital e sua Contribuição no Cotidiano de Idosos: possibilidade para uma concepção multidimensional de envelhecimento. Porto Alegre.
- Papalia, D. E. e Martorell, G. (2022) Desenvolvimento Humano- tradução Daniel Bueno 14ª ed.- Porto Alegre: AMGH.
- Pliszka, S. R. (2004) Neurociências para o Clínico de Saúde Mental. Porto Alegre: Artmed.
- Nunes, V. P. C. (2025). O Adulto Idoso e a Resiliência: Uma Possibilidade de Saúde Mental. Mentalis, 2(1), 1-24.

- Stuart- H. I. (2002) *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução*- 3ª ed. – Porto Alegre: ArtMed.
- Terra, N. L. (2010) *Envelhecimento e suas Múltiplas Áreas do Conhecimento*- Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Valle, L. H. L. R. do e Capovilla, F.C. (2004) *Temas Multidisciplinares de Neuropsicologia & Aprendizagem*. Ribeirão Preto- SP: Tecmed.
- Zimerman, G. I. (2000) *Velhice: aspectos biopsicossociais*- Porto Alegre: ArtMed.