

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

Data de aceite: 17/09/2024

Natália Nóbrega Oliveira Bento

<https://orcid.org/0009-0004-6698-6260>

Universidade Tiradentes, Brasil

Karollyni Bastos Andrade Dantas

<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>

Universidade Tiradentes, Brasil

Maria Tereza Trindade Teixeira

<https://orcid.org/0000-0002-3634-8135>

Universidade Tiradentes, Brasil

Raissa Pinho Morais

<https://orcid.org/0000-0001-5860-1712>

Universidade Tiradentes, Brasil

Sofia Barros de Souza Peixoto

<https://orcid.org/0009-0006-4805-1722>

Universidade Tiradentes, Brasil

Estélio Henrique Martins Dantas

<https://orcid.org/0000-0003-0981-8020>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

RESUMO: Este estudo no formato de ensaio acadêmico-científico tem como objetivo abordar aspectos psicológicos do envelhecimento, relacionando com o cuidado tanto do corpo quanto da mente. Dar atenção às mudanças psicoemocionais

dos idosos, ao invés de focar apenas nas mudanças físicas, tem se mostrado cada vez mais relevante na busca pelo envelhecimento saudável. Uma boa saúde mental é parte das diversas facetas necessárias na promoção do bem estar durante o envelhecimento. Isso é demonstrado, também, por meio do impacto negativo que emoções como solidão, tristeza e inutilidade têm na auto estima e bem estar dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, Aspectos psicológicos e Saúde Mental

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF AGING

ABSTRACT: This academic-scientific essay aims to address psychological aspects of aging, relating them to the care of both body and mind. Paying attention to the psycho-emotional changes of the elderly, instead of focusing solely on physical changes, has proven increasingly relevant in the pursuit of healthy aging. Good mental health is part of the various facets necessary in promoting well-being during aging. This is also demonstrated through the negative impact that emotions such as loneliness, sadness, and feelings of worthlessness have on the self-esteem and well-being of the elderly.

KEYWORDS: Elderly, Psychological aspects, Mental health

METODOLOGIA

O presente capítulo optou-se pela abordagem metodológica da revisão integrativa sendo esse um método de pesquisa que propicia a busca, análise crítica e resumo das evidências disponíveis sobre um tema. A revisão integrativa auxilia na identificação de lacunas no saber já existente sobre um tema e oportuniza o desenvolvimento de futuras pesquisas (Souza, 2010).

Dessa forma, realizou-se uma revisão integrativa, através da busca de artigos científicos com os descritores “*psychological aspects*”, “*elderly*” e “*mental health*”. No que se refere às bases de dados foram consultados o Science Direct (especialmente o Journal of Environmental Psychology), PubMed e SciELO (The Scientific Electronic Library Online). Os critérios de inclusão foram: a) Artigos em inglês; b) Datados dos últimos 5 anos (2019-2024); c) Acesso completo ao texto. Já os critérios de exclusão foram: a) Textos sem acesso; b) Resumos simples e expandidos; c) Artigos publicados com mais de cinco anos.

Diante disso, como forma de afunilamento do material, a partir da grande quantidade de textos encontrados, foram escolhidos cinco artigos por bases de dados. Isso posto, no Science Direct foram encontrados 100 artigos, já no PubMed com 618 textos e SciELO com total de 5, logo, uma somativa de 723 artigos. Assim, após o processo de seleção foram consultados o total de 15 textos, sendo nestes já realizadas a leitura integral e análise do material para a construção do capítulo.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, é considerado idoso qualquer pessoa com idade acima de 60 anos, correspondendo atualmente a cerca de 13% da população nacional. Por essa razão, avaliar a qualidade de vida dessa população é de extrema importância, visto ainda que o processo de envelhecimento é um fenômeno ativo, progressivo e intrínseco, acompanhado por várias mudanças físicas e psicofisiológicas que podem resultar em repercussões insatisfatórias na capacidade adaptativa dos idosos ao ambiente em que vivem e, conseqüentemente, afetar sua qualidade de vida (Júnior *et al.*, 2021).

A qualidade de vida pode ser conceituada como o conjunto harmonioso de satisfações que os indivíduos obtêm em suas vidas diárias, considerando todos os aspectos físicos, psicológicos e sociais da vida de um indivíduo (Oliveira *et al.*, 2019). Assim, uma boa qualidade de vida é, em suma, que os idosos sintam-se aptos a realizarem adequadamente suas atividades básicas da vida diária, viverem de forma independente e manterem sua auto-estima, na ausência de doenças psicoemocionais.

Os aspectos psicológicos das pessoas que estão vivendo um processo de envelhecimento precisam ser abordados com destaque, uma vez que idosos são mais vulneráveis a desenvolver problemas, devido ao declínio físico, cognitivo e social que

enfrentam (Yun *et al.*, 2023). O âmbito psicológico relaciona-se fortemente com o desempenho cognitivo e social do indivíduo, tornando imprescindível que ambos estejam bem posicionados, para que o idoso não comece a apresentar maiores problemas relacionados com a sua saúde mental (Liebzeit *et al.*, 2023).

Como destacado acima, o envelhecimento traz consigo diversos novos desafios que afetam diretamente a saúde física e mental dos idosos, entre eles, o aumento de doenças crônicas, falta de apoio familiar/ social, aposentadoria e falta de independência financeira. Como, na sociedade atual, a população é levada a seguir o conceito de “ênfatisar o corpo e ignorar a mente”, muitos idosos ignoram seus próprios problemas psicológicos e raramente buscam ativamente serviços voltados à esse tipo de suporte, levando muitos a sofrerem de depressão ou depressão leve (Li, 2023).

O objetivo almejado ao longo deste capítulo é destacar os principais aspectos psicológicos dos indivíduos ao longo do processo de envelhecimento, salientando seus impactos na saúde mental dos idosos ao longo desse processo.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Efeito mediador do Sofrimento Psíquico sobre a Função Cognitiva e Fragilização do Idoso

Sabe-se que uma das consequências presentes no envelhecimento é o processo de fragilização caracterizado por um estado de vulnerabilidade decorrentes da diminuição de reservas internas nos sistemas fisiológicos. Do mesmo modo, o comprometimento cognitivo (CC) também é influenciado durante esse processo, apresentado por dificuldades de memória, do foco ou da tomada de decisões, também seus níveis podem variar dos mais leves ou graves, tal como o Alzheimer. Acerca disso, a fragilização juntamente com o comprometimento cognitivo apresentam-se como um fator de risco e que impedem um envelhecimento saudável, logo, identificar os aspectos que permeiam esses é necessário para compreender como avaliar e até mesmo elaborar formas de minimizar seus efeitos (De Moraes Fabricio, Chagas e Diniz, 2020).

Com isso, o sofrimento psíquico (SP) é o estado de sofrimento emocional que está intimamente relacionado ao estresse vivido no cotidiano do idoso, também fatores psicológicos como ansiedade e depressão são meios que evidenciam um agravo no comprometimento cognitivo. Diante disso, o sofrimento psíquico é um dos indicadores que promovem prejuízos e amplificam o processo de fragilização e o comprometimento cognitivo da população idosa. Evidências retratam que quanto maior o nível de SP existem mais chances do desenvolvimento de doenças cognitivas, assim, como também a redução da sua capacidade (Jing, 2020).

Portanto, nota-se a conexão intrínseca entre os efeitos do sofrimento psíquico frente a função cognitiva e o processo de fragilização. Por meio disso, aprecia-se a crescente

necessidade do olhar crítico e do cuidado com a saúde mental da população idosa como meio de entender o processo de envelhecimento e promover melhores condições de vida para eles, assim desenvolvendo e oportunizando condições do envelhecer saudável.

2.2. Envelhecimento, Solidão e Participação Social Formal

Um dos aspectos de proteção, promoção e manutenção da Saúde Mental em idosos é a conexão social. Contudo, no desenvolvimento da adultez avançada é comum haver um afastamento da participação social do idoso em atividades sociais decorrentes do processo de aposentadoria, das perdas de entes queridos e saída dos filhos de casa. Todos esses aspectos combinados com as mudanças físicas e cognitivas que afetam diretamente a socialização do indivíduo idoso (Bezerra, Nunes e Moura, 2021).

Sobre isso, o isolamento social acometidos nos idosos, a solidão e qualidade de vida estão diretamente relacionados, visto que, segundo o estudo de Liu *et al.*, (2020), a solidão é um fator que prejudica a qualidade de vida e acarreta um estado de vulnerabilidade social, com baixo rendimento e baixa autoestima. Outro fator que corrobora esse sentimento é a síndrome do ninho vazio, a qual retrata a sensação de solidão e tristeza após a saída dos filhos de casa, de modo que com a redução das funções fisiológicas e cognitivas a dependência de terceiros crescem e com a ausência dos filhos, o cotidiano torna-se solitário e monótono.

Uma estratégia de enfrentamento para essa problemática é a participação social como meio de fortalecer os laços afetivos e a criação de uma rede de apoio. A respeito disso, essa é constituída das relações sociais e pessoais e suas interações. Ela pode ser compreendida como informal, quando as interações são com familiares, amigos vizinhos, colegas de trabalho, etc. Como também, há a participação social formal constituída pelas relações ativas com as organizações, como por exemplo: as organizações voluntárias, educativas, clubes, organizações religiosas, grupos políticos e outros (Glidden, 2019).

Diante disso, o estudo longitudinal de Santini *et al.* (2020) demonstra que a participação social formal atua como fator protetivo contra ao crescimento e desenvolvimento de doenças crônicas, assim atuando como ferramenta de promoção da qualidade de vida e reduzindo os sintomas depressivos na população idosa europeia. Assim, torna-se evidente que o contato social ativo e cooperativo reflete na saúde do sujeito idoso atuando como empoderador do seu *self* e logo promovendo melhor bem-estar e qualidade de vida.

2.3. Envelhecimento e Depressão

A depressão é uma doença psiquiátrica, que afeta o humor do indivíduo, deixando-o em um estado de tristeza prolongada, associada ao desânimo e perda de vontade de realizar tarefas antes prazerosas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 15% dos brasileiros apresentam depressão ao longo da vida, e esse dado inclui os idosos.

Estudos demonstram que a depressão nos idosos está frequentemente relacionada ao contexto de doenças físicas, especialmente em idosos com doenças crônicas e deficiências cognitivas ou incapacidade funcional. Desse modo, a qualidade de vida da população idosa tem sido frequentemente relacionada à saúde física deles e não somente à saúde emocional. (Galli *et al.*, 2016).

O estudo De Oliveira *et al.* (2019), cujo principal objetivo foi avaliar a associação entre indicadores de envelhecimento ativo e sintomas depressivos nos idosos, demonstrou que, aqueles idosos com uma vida mais ativa apresentaram menor prevalência de sintomas depressivos do que aqueles que eram menos ativos. Além disso, o mesmo estudo revelou que idosos que ainda trabalhavam, conversavam com amigos e tinham hábitos de leitura apresentaram menos sintomas depressivos. A atividade física também foi relacionada a sintomas depressivos, tendo efeito benéfico para diminuir os estados depressivos em adultos e idosos.

À vista dos estudos citados acima, nota-se o quão essencial são iniciativas que estimulem a prática de atividade física e de atividades em grupo para os idosos, garantindo-lhes um estilo de vida mais ativo e uma qualidade de vida melhor, precavidos de sintomas depressivos.

2.4. Impactos psicológicos da socialização no processo de envelhecimento

No cenário atual demográfico de todo o mundo um padrão se faz presente, o envelhecimento populacional. Nos últimos anos, a quantidade de indivíduos com idade acima de 60 anos registrados no planeta cresceu de modo significativo, e tem perspectivas de continuar a crescer em números, podendo chegar a 1.4 bilhões em 2030, e 2.1 bilhões até o fim do ano 2050 (Oduro, 2024). Tendo essa vista essas mudanças populacionais, problemas relacionados ao envelhecimento começam a ganhar destaque, incluindo a necessidade de suporte social (Yun *et al.*, 2023).

A vida em comunidade é algo intrínseco e muito importante para o ser humano, em especial para os idosos, uma vez que a interação em sociedade faz com que haja um sentimento de pertencimento e de conexão com outras pessoas, que constitui parte essencial em um processo de envelhecimento saudável (Oduro, 2024). Uma prova disso, é o impacto que a pandemia do COVID-19 teve sobre a saúde mental da população acima de 60 anos, com destaque para os que moravam sozinhos, provocando aumento na incidência de transtorno depressivo, ansiedade e ideação suicida (Sharma; Sharma, 2021).

Nesse contexto, a internet é uma ótima ferramenta para melhorar a interação social e possibilitar a aproximação com entes queridos que vivem ou estão momentaneamente distantes, integrando um movimento chamado de Participação social digital. Na pandemia, por exemplo, essa ferramenta foi de excelente valia durante o período de quarentena. O problema, no entanto, é que pessoas idosas tendem a não utilizar esses meios de

comunicação, como na Suíça, onde cerca de 40% da população acima dos 65 anos não tem o hábito de navegar na internet. Ou seja, uma ferramenta que poderia aproximar gerações, acaba potencialmente isolando aqueles não familiarizados com seu uso (Ghazi *et al.*, 2022).

Estudos com pessoas vivendo o processo de envelhecimento têm demonstrado que altos níveis de interação social para a pessoa idosa reflete em melhora da saúde mental, crescimento do suporte social, e melhora no bem estar geral. Inclusive, foi verificado que pessoas que têm o bem estar físico e fisiológico preservado, possuem maior potencial de atingir altos níveis de integração na comunidade, sugerindo uma relação positiva entre boa função cognitiva e manutenção de bons aspectos da vida social (Oduro, 2024). Inclusive, atividades desenvolvidas em grupo, tem bons resultados para idosos, tanto no que diz respeito ao corpo, quanto à mente, apresentando bons resultados na redução de quadros depressivos, de solidão, e também de estresse, além de melhorar a interação social (Yun *et al.*, 2023).

Portanto, é perceptível, diante de uma variedade grande de estudos e perspectivas, que o estímulo para a manutenção de uma vida em comunidade e da interação entre pessoas mais velhas traz diversos benefícios que promovem melhora da saúde mental, física e cognitiva desses indivíduos. Assim, conclui-se que a promoção de uma rede de apoio social para a pessoa idosa, é de suma importância e promove impactos muito positivos nessa fase da vida em especial.

2.5. Influência da saúde física no sofrimento psíquico

Com o aumento da expectativa de vida de cerca de 3 décadas no último século, o crescimento rápido da população idosa inevitavelmente gera tormentos pessoais, sociais, nacionais e, até mesmo, mundiais (Byun *et al.*, 2021). Sendo assim, atrelada ao envelhecimento populacional, está também a exacerbação de comorbidades físicas, que impactam diretamente na vida e no estado psicológico dessas pessoas.

Há evidências de uma relação de “mão-dupla” entre saúde mental e hipertensão, por exemplo, que resulta em uma menor qualidade de vida, adesão ao tratamento mais baixa e aumento da mortalidade em idosos (Turana *et al.*, 2020). Concomitantemente, a Diabetes Mellitus (DM), condição comum entre a população mais velha, é um fator de risco contribuinte, por meio de vários mecanismos, como o ganho de peso, capacidade física baixa e baixo nível de atividade, para o desenvolvimento de depressão em pacientes idosos diabéticos. Estudos mostram que os Transtornos de Saúde Mental são uma comorbidade comum da DM, com uma prevalência de 28% mundialmente (Azam *et al.*, 2021).

No que diz respeito à prática de atividade física, comprovadamente, ela é uma importante fonte de saúde, tanto física, como mental. Em estudos, notou-se que ao se substituir comportamentos sedentários por exercício, sendo eles moderados ou vigorosos,

houve uma associação com a diminuição de sintomas depressivos (Hofman *et al.*, 2021). Essas atividades foram relacionadas à aumento da satisfação e felicidade em pessoas de todas as idades, sendo que os índices relatados foram proporcionalmente maiores à maior idade dos participantes (An *et al.*, 2020).

Sendo assim, percebe-se por meio de diversas pesquisas e dados, que o idoso deve ser estimulado, não só psicologicamente, mas também fisicamente, já que a saúde psíquica é um produto direto do bem-estar corporal. É fundamental o estímulo à atividade física e controle de comorbidades, por exemplo, visando uma melhor qualidade de vida à população idosa.

3. CONCLUSÃO

Em suma, a partir do que foi avaliado, conclui-se que o envelhecimento traz consigo uma série de desafios, em especial no que diz respeito aos aspectos psicológicos, uma vez que, o avançar da vida e do tempo dificulta e provoca a necessidade de adaptação a cada mudança, seja no corpo ou no ciclo social. Conclui-se, portanto, que a fragilidade da saúde mental na pessoa idosa têm impacto em todos os aspectos da vida, sejam suas funções cognitivas, funções físicas ou sociais.

4. SUGESTÕES

Ações em prol da atenção à saúde mental da pessoa idosa devem ser uma prioridade, tanto no âmbito das políticas públicas como da vida em sociedade. Em especial, o desenvolvimento de uma rede de apoio bem consolidada, com o desenvolvimento de atividades focando em estimular a atividade física e mental da pessoa em processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AN, Hsin-Yu; CHEN, Wei; WANG, Cheng-Wei; *et al.* The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 4817, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4817> DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817> Acesso em: 14 mai 2024

AZAM, Mahalul; SULISTIANA, Rina; FIBRIANA, Arulita Ika; *et al.* Prevalence of Mental Health Disorders among Elderly Diabetics and Associated Risk Factors in Indonesia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 19, p. 10301, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/19/10301> DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph181910301> Acesso em: 14 mai 2024

BEZERRA, P. A.; NUNES, J. W.; MOURA, L. B. DE A.. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE02661, 2021. Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/aging-and-social-isolation-an-integrative-review/> DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661> Acesso em: 07 mai. 2024

BYUN, Mikyong; KIM, Eunjung ; KIM, Jieun. Physical and Mental Health Factors Associated with Poor Nutrition in Elderly Cancer Survivors: Insights from a Nationwide Survey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 17, p. 9313, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/17/9313> DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179313> Acesso em: 13 mai 2024

DE MORAIS FABRÍCIO, Daiene; CHAGAS, Marcos Hortes N.; DINIZ, Breno S. Frailty and cognitive decline. **Translational Research**, v. 221, p. 58-64, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1931524420300025> DOI:<https://doi.org/10.1016/j.trsl.2020.01.002> Acesso em: 14 mai. 2024

DE OLIVEIRA, L. DA S. S. C. B.; SOUZA, Edila C.; RODRIGUES, Rosilene Andrade Silva; FETT, Carlos Alexandre; PIVA, Angelo Biagini. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, n. 1, p. 36–42, jan. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/3MXbNC4DY3y3M54PrjB4gGS/?lang=en> DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>. Acesso em: 13 mai 2024

GALLI, Rosangela; MORIGUCHI, Emílio Hideyuki; BRUSCATO, Neide Maria; HORTA, Rogerio Lessa; PATTUSSI, Marcos Pascoal. Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, p. 307-316, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/VnjQtJ5phjfPSXVgv7QWgt/?lang=en> DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600020008>. Acesso em: 13 mai 2024

GLIDDEN, Rosina Forteski; BORGES, Claudia Daiana; PIANEZER, Adriana Aguiar; MARTINS, Jeniffer. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo , v. 39, n. 97, p. 261-275, dez. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 07 mai. 2024

HOFMAN, Amy; VOORTMAN, Trudy; IKRAM, M. Arfan; *et al.* Substitutions of physical activity, sedentary behaviour and sleep: associations with mental health in middle-aged and elderly persons. **J Epidemiol Community Health**, v. 76, 2021. Disponível em:<https://jech.bmj.com/content/76/2/175> DOI: <https://doi.org/10.1136/jech-2020-215883> Acesso em: 13 mai 2024

JING, Zhengyue; LI, Jie; WANG, Yi; DING, Lulu; TANG, Xue; FENG, Yuejing; ZHOU, Chengchao. The mediating effect of psychological distress on cognitive function and physical frailty among the elderly: evidence from rural Shandong, China. **Journal of affective disorders**, v. 268, p. 88-94, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165032719333890> DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.012> Acesso em: 14 mai. 2024

LIEBZEIT, Daniel; KUO, Wan-chin; CARLSON, Beverly; MUELLER, Kimberly; KOSCIK, Rebecca L.; SMITH, Marianne; JOHNSON, Sterling; BRATZKE, Lisa. Relationship of cognitive and social engagement to health and psychological outcomes in community-dwelling older adults. **Nursing research**, v. 71, n. 4, p. 295-302, 2022. Disponível em: https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/2022/07000/relationship_of_cognitive_and_social_engagement_to.6.aspx DOI:<https://doi.org/10.1097/nnr.0000000000000589>. Acesso em: 14 Mai. 2024.

LIU, Yan; QU, Zhirui; MENG, Zhiyi; WANG, Shihang. Relationship between loneliness and quality of life in elderly empty nesters from the Wolong Panda Nature Reserve in Sichuan province, China, from the perspective of Rural Population and Social Sustainability. **Physica A: Statistical Mechanics and its Applications**, v. 551, p. 124154, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378437120300121?via%3Dihub> DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physa.2020.124154> Acesso em: 07 mai. 2024

ODURO, Joseph Kojo. Psychological and physical factors related to social integration of older adults in Ghana. *BMC geriatrics*, v. 24, n. 1, p. 363, 2024. Disponível em: <https://bmccgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-024-04954-x> DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04954-x> Acesso em: 14 Mai. 2024.

SANTINI, Ziggi Ivan; JOSE, Paul E.; KOYANAGI, Ai; MEILSTRUP, Charlotte; NIELSEN, Line; MADSEN, Katrine R.; KOUSHEDE, Vibeke. Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*, v. 251, p. 112906, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953620301258?via%3Dihub> DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112906> Acesso em: 07 mai. 2024

SHARMA, Priyanka; SHARMA, Ramesh. Impact of covid-19 on mental health and aging. *Saudi Journal of Biological Sciences*, v. 28, n. 12, p. 7046-7053, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X21006707?via%3Dihub> DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.07.087> Acesso em: 14 Mai. 2024.

SOUZA JÚNIOR, Edison Vitório de; CRUZ, Diego Pires; SIQUEIRA, Lais Reis; ROSA, Randson Souza; SILVA, Cristiane dos Santos; BIONDO, Chrisne Santana; SAWADA, Namie Okino. Is self-esteem associated with the elderly person's quality of life?. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, p. e20210388, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/reben/a/Qd8xrckNxB9dMWTqjKYcw9F/?lang=en> DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0388>. Acesso em: 30 abr. 2024

TURANA, Yuda; TENKAWAN, Jeslyn; CHIA, Yook C.; *et al.* Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *The Journal of Clinical Hypertension*, v. 23, n. 3, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jch.14121> DOI: <https://doi.org/10.1111/jch.14121> Acesso em: 14 de Mai. 2024.

YUN, Jiayue; YAO, Wenfei; MENG, Tian; MU, Zhiyue. Effects of horticultural therapy on health in the elderly: A review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, p. 1-27, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-023-01938-w> DOI <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01938-w>. Acesso em: 14 Mai. 2024.