

PROMOTING MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

PROMOVENDO A SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

Jéssica Luana Alves Gomes ¹
Maria Tereza De Jesus Correia Costa ²
Nayra Fernanda Sousa Santos ³
Rebeca Lopes De Sousa Silva ⁴
Lilyane Andressa Aguiar Morais De Moura ⁵

DESCRIPTORS

Mental health, Aging,
Quality of life,
Elderly.

ABSTRACT: Aging is a natural process involving physical, emotional, and social changes, requiring special attention to the mental health and quality of life of older adults. This bibliographic study aims to develop strategies that promote the well-being of this population, considering the challenges faced during aging, such as isolation, depression, and social exclusion. The research is grounded in theories such as the biopsychosocial model, active aging, and successful aging, proposing practical interventions focused on social interaction, adapted physical activities, and mental health promotion. The actions were designed through group dynamics, games, and moments of dialogue, emphasizing participation, belonging, and self-esteem. Expected outcomes include greater social engagement, emotional strengthening, and improved quality of life.

DESCRITORES

Saúde
mental, Envelhecimento,
Qualidade de vida, Idosos.

RESUMO: O envelhecimento é um processo natural que envolve mudanças físicas, emocionais e sociais, exigindo atenção especial quanto à saúde mental e à qualidade de vida dos idosos. Este estudo, de caráter bibliográfico, visa desenvolver estratégias que promovam o bem-estar dessa população, considerando os desafios enfrentados no processo de envelhecimento, como o isolamento, a depressão e a exclusão social. A pesquisa fundamenta-se em teorias como o modelo bio-psico-social, o envelhecimento ativo e o envelhecimento bem-sucedido, propondo intervenções práticas voltadas à socialização, à atividade física adaptada e à promoção da saúde mental. As ações foram desenvolvidas com base em dinâmicas grupais, jogos e momentos de escuta, valorizando a participação, o pertencimento e a autoestima dos idosos. Os resultados esperados incluem maior engajamento social, fortalecimento emocional e melhora na qualidade de vida.

DESCRIPTORES

Salud mental,
Envejecimiento, Calidad de
vida, Personas mayores.

RESUMEN: El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios físicos, emocionales y sociales, y que requiere atención especial en relación con la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores. Este estudio bibliográfico tiene como objetivo desarrollar estrategias que promuevan el bienestar de esta población, considerando los desafíos que enfrentan durante el envejecimiento, como el aislamiento, la depresión y la exclusión social. La investigación se fundamenta en teorías como el modelo biopsicosocial, el envejecimiento activo y el envejecimiento exitoso, proponiendo intervenciones prácticas centradas en la interacción social, la actividad física adaptada y la promoción de la salud mental. Las acciones fueron desarrolladas a través de dinámicas grupales, juegos y momentos de escucha, valorando la participación, el sentido de pertenencia y la autoestima de los adultos mayores. Se esperan como resultados una mayor participación social, fortalecimiento emocional y mejora en la calidad de vida.

¹Jéssica Luana Alves Gomes. Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias - MA, Brasil. E-mail: jessica.lag2016@gmail.com

² Maria Tereza de Jesus Correia Costa. Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA, Caxias - MA, Brasil. E-mail: mariaterezam789@gmail.com

³ Nayra Fernanda Sousa Santos. Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias - MA, Brasil. E-mail: nayrafernanda28@gmail.com

⁴ Rebeca Lopes de Sousa Silva. Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias - MA, Brasil. E-mail: rebecaalopes@gmail.com

⁵ Lilyane Andressa Aguiar Morais de Moura. Psicóloga. Professora auxiliar, Especialista, Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias - MA, Brasil, Email: lilyanemourapsi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO/CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A O envelhecimento, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), apresenta desafios e oportunidades. A terceira idade é marcada por mudanças físicas, sociais e emocionais. Promover a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos requer não apenas intervenções psicológicas, mas também políticas públicas voltadas para o bem-estar dessa população. A expectativa é que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos triplique, ultrapassando mundialmente, 2 bilhões o que evidencia a necessidade de atenção a essa fase da vida.

Envelhecer é um processo biológico natural e inevitável, mas ainda carregado de estigmas e preconceitos. As perdas múltiplas que acompanham essa etapa, como a diminuição da satisfação da imagem corporal e as dificuldades na manutenção de relacionamentos sociais, são agravadas pela forma como a sociedade percebe e trata o idoso. Essa visão negativa influencia diretamente a autoestima e a autoimagem do indivíduo (Chrysler & Ghia, 1993).

A pesquisa realizada pela Sociedade Iberoamericana de Informação Científica (SIIC, 2006) revelou que adolescentes e adultos jovens demonstram discriminação e visão negativa do envelhecimento, em uma cultura que valoriza a juventude e a beleza. Já os próprios idosos, embora apresentem maior aceitação da velhice, estão conscientes das imagens negativas associadas, o que pode gerar sentimentos de vulnerabilidade e dependência, afetando sua percepção corporal e psicológica.

Para alcançar um envelhecimento saudável e uma longevidade com bem-estar, é fundamental cultivar hábitos que promovam a saúde física e mental, como alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, vacinação, acompanhamento médico e suporte psicológico. A saúde do idoso não se limita à

condição física, mas inclui o equilíbrio emocional e mental, que impactam diretamente a qualidade de vida (Scortegagna, 2015).

O modelo bio-psico-social de Engel (1977) é fundamental para compreender a saúde mental na terceira idade, uma vez que essa é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Alterações neurobiológicas decorrentes do envelhecimento aumentam a vulnerabilidade a transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2019) indicam que a depressão é o transtorno mental mais prevalente entre os idosos. Além disso, o Ministério da Saúde (2018) aponta um aumento na taxa de suicídio na população idosa, com média de 8,9 mortes a cada 100 mil idosos. Esses números ressaltam a importância de um acompanhamento psicológico contínuo.

Os desafios enfrentados pelo idoso vão além da saúde mental, incluindo também fatores sociais adversos como violência doméstica, abandono familiar, perda de entes queridos, isolamento, falta de respeito e baixa interação social. Esses elementos contribuem para a diminuição da autoestima e o surgimento de transtornos psicológicos. Portanto, é necessário que haja uma atenção especial para garantir o suporte integral ao idoso.

Em suma, o envelhecimento envolve desafios físicos, sociais e emocionais que impactam significativamente a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. Para favorecer seu bem-estar, é fundamental adotar uma abordagem multidisciplinar, integrando cuidados biológicos, psicológicos e sociais, combatendo estigmas e promovendo uma percepção positiva do envelhecimento, capaz de fortalecer a autoestima, autonomia e saúde mental do idoso.

2. DESENVOLVIMENTO

A experiência no Centro de Convivência do Idoso (CCI) Cangalheiro proporcionaram um aprendizado profundo e um impacto significativo tanto para os idosos quanto para as participantes. Durante essa vivência, observou-se a participação ativa dos idosos, que compartilharam suas histórias de vida, levando à reflexão

sobre a passagem do tempo e o futuro. A alegria que conseguimos proporcionar a eles foi uma fonte de realização, evidenciando o efeito positivo dessas interações. A diversidade na psicologia se destacou durante as dinâmicas realizadas, onde o trabalho em grupo e a utilização de materiais recicláveis foram valorizados. O feedback positivo recebido reforçou a relevância das atividades desenvolvidas.

A entrega dos idosos nas dinâmicas desafiou estereótipos sobre o envelhecimento, mostrando que eles também podem se divertir e se unir. Essa vivência resultou em um crescimento pessoal significativo, não apenas no âmbito profissional, mas também humano. Ademais, o contato com a comunidade de idosos durante uma ação educativa trouxe lições valiosas. Embora tenham sido levados conhecimentos sobre qualidade de vida, as histórias compartilhadas pelos idosos profundos proporcionaram aprendizados.

A aplicação do conhecimento acadêmico em um contexto real, juntamente com o retorno positivo da comunidade, ressaltou a importância do cuidado intergeracional. No conjunto, essas experiências mostram como o contato com os idosos enriquece não apenas o conhecimento acadêmico das participantes, mas também oferece valiosas lições sobre vida, empatia e a importância do cuidado entre gerações. Além disso, as atividades começaram com a dinâmica "Balão das digitais", onde os idosos expressaram seu sentimento de pertencimento ao CCI ao deixar suas digitais em um balão desenhado, validando sua identidade.

Em seguida, os participantes foram divididos em duas equipes, azul e preta, para uma gincana. Nesse contexto, a primeira prova, "Arremesso de argolas", desafiou as equipes a acertar garrafas a 3 metros, aprimorando habilidades motoras. A segunda prova, "Arremesso de bolas", estimulou a coordenação motora e agilidade. A terceira envolveu uma caixa de papelão onde os membros da equipe precisavam

trabalhar juntos para remover bolas rapidamente, promovendo união e equilíbrio. A penúltima prova testou a memória e concentração dos participantes, enquanto a última, "Afunda ou boia", instigou a formulação de hipóteses sobre itens flutuantes ou que boiavam, exigindo consenso do grupo.

A gincana terminou com a contagem de pontos, onde a equipe preta saiu vencedora e recebeu um troféu, enquanto todos receberam uma lembrancinha: biscoitos caseiros amanteigados em formato de coração. Essas atividades não apenas promoveram diversão, mas também estimularam habilidades motoras e trabalho em equipe entre os idosos.

3. CONCLUSÕES



A intervenção realizada no Centro de Apoio aos Idosos, por meio de dinâmicas cuidadosamente estruturadas, evidenciou-se como uma prática de extrema relevância para o fortalecimento da autoestima, da autoimagem e da percepção de valor pessoal na velhice. Os feedbacks recebidos dos participantes confirmaram a eficácia das atividades propostas, reforçando a importância do acolhimento, da escuta ativa e do reconhecimento das histórias de vida como ferramentas terapêuticas no contexto da psicologia do envelhecimento.

Observou-se, ao longo das interações, o engajamento espontâneo e a abertura emocional dos idosos, que se mostraram disponíveis para compartilhar sentimentos, ressignificar experiências e se conectar com suas potencialidades. Esse envolvimento reflete o quanto espaços de escuta e expressão simbólica as dinâmicas citadas favorecem processos de autorreflexão, promoção e fortalecimento do self e reconhecimento da própria identidade, elementos fundamentais na promoção do bem-estar psicológico na terceira idade.

Sob o olhar clínico e sensível da psicologia, compreende-se que tais intervenções contribuem não apenas para a saúde mental individual, mas também para a construção de um ambiente relacional mais humanizado, onde os vínculos são resgatados e valorizados. Através do viés psicossocial, ficou evidente que o envelhecimento,

quando atravessado por vivências significativas e acolhedoras, pode ser um tempo fértil de fortalecimento interno e de pertencimento coletivo. Portanto, a presente experiência reafirma o compromisso ético e humanitário da psicologia em promover cuidado, escuta e dignidade a todas as fases do ciclo vital, em especial àquelas que, historicamente, foram marginalizadas.

Ao proporcionar momentos de expressão, reconhecimento e afeto, reafirmamos o papel transformador do psicólogo como mediador do desenvolvimento subjetivo e do bem-estar emocional, reiterando a potência de intervenções que integram teoria, prática e sensibilidade no exercício da escuta e do cuidado.

- 5. REFERÊNCIAS

- 
1. Souza, Lautert, & Hilleshein. (2011). A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência.
 2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
 3. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
 4. Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books. World Health Organization (WHO). (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: WHO.