



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Danielly Aves Ladislau¹; Rafaela Magalhães Fernandes Saltarelli²; Caroline de Castro Moura³; Marisa Dibbern Lopes Correia³; Luana Vieira Toledo³.

¹Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa, danielly.ladislau@ufv.br

²Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa, rafaelamagalhaes@ufv.br

³Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa, caroline.d.moura@ufv.br

³Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa, marisa.lopes@ufv.br

³Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa, luana.toledo@ufv.br

Palavras-chave: Saúde Mental, Saúde do Idoso, Envelhecimento Saudável, Enfermagem, Ciências Biológicas e da Saúde, Extensão.

Introdução

Abordar a temática sobre saúde mental com idosos é uma estratégia para incentivar a autonomia, a segurança e o empoderamento pessoal, de maneira a evitar agravantes como ansiedade, depressão e suicídio. Para instruir e fornecer apoio para essa significativa parte da população se faz necessário abordar esse tema de maneira delicada e descontraída, a fim de conseguir manter uma boa troca com o público-alvo para sentirem liberdade de interagir a respeito de assuntos extremamente importantes.

Objetivos

Relatar a experiência de uma atividade educativa com o tema “Saúde mental no processo do envelhecimento saudável” com os idosos inscritos no Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), Viçosa-MG.

Material e Método

A atividade educativa foi realizada por estudantes do segundo período do curso de enfermagem da Universidade Federal de Viçosa na unidade do PMTI, no dia 05/12/2022, de 08 às 12 horas. Participaram da atividade 28 idosos e 03 profissionais da equipe. Iniciou-se a intervenção com a dinâmica “Balões e emoções”, em que os participantes escolhiam um balão, estouravam e retiravam perguntas relacionadas às suas vivências. Foram abordados os seguintes temas: ansiedade, depressão e a definição de lar associado à importância do PMTI. Todos esses momentos foram desenvolvidos no formato de roda de conversa com abertura para perguntas e contribuições dos idosos participantes.

Resultados e Discussão

A partir da abordagem lúdica houve uma participação ativa e interativa dos idosos com a atividade, permitindo uma aproximação com os mediadores, algo bastante necessário para tratar assuntos delicados. A proposta educativa proporcionou o sentimento de se sentir ouvido e acolhido, que é muito importante para o ciclo de vida em questão. Ao final da roda de conversa, os participantes relataram que os sentimentos após a atividade educativa se tornaram melhores comparado a como chegaram.



Processo de execução da atividade “Balões e emoções” em formato de roda de conversa.

Conclusões

A atividade possibilitou compartilhar informações quanto à importância da promoção da saúde mental no processo de envelhecimento, bem como reconhecer o PMTI como um local de acolhimento a todos aqueles que participam de suas atividades.