

SAÚDE MENTAL E A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NA TERCEIRA IDADE

Marcia Ferreira Sales (marcia.sales@itpacporto.edu.br)¹
Axel Rocha de Alencar da Costa (axel.alencar@gmail.com)²
Josy Barros Noleto de Souza (josy.souza@itpacporto.edu.br)¹

1 – ITPAC Porto, Porto Nacional - TO

Área: Ciências Humanas e Linguística

Introdução/Justificativa: Os processos educativos voltados para o público de pessoa idosas demandam abordagens que estimulem não apenas a aquisição de novos conhecimentos, mas também o bem-estar emocional e social. Com esse foco, foram elaboradas aulas que integram conhecimentos sobre saúde mental e práticas cotidianas de afeto, como o sorriso e o abraço, fundamentais para a melhoria da qualidade de vida dessa faixa etária e por meio da interação intergeracional.

Objetivo(s): O principal objetivo destas aulas foi apresentar e discutir os principais transtornos mentais em pessoas idosas, além de estratégias de intervenção eficazes que podem ser aplicadas no dia a dia. Buscou-se também promover a conscientização sobre a importância da expressão de afetividade e seu impacto direto na saúde mental. Fomentando a integração intergeracional.

Método/Relato da Experiência: As aulas foram conduzidas para os acadêmicos do projeto Universidade da Maturidade (UMA). Inicialmente foram aplicados questionários qualitativos para avaliar o reconhecimento prévio do auto cuidado na saúde mental, com a participação dos acadêmicos de medicina. Foram aplicadas aulas teóricas e práticas estruturadas em torno de quatro temas centrais: 'Sorriso', que destacou o impacto positivo do sorriso na saúde mental e física dos idosos, ressaltando como essa expressão facial pode melhorar o humor e reduzir o estresse; 'O Poder do Abraço', enfocando o valor terapêutico do contato físico, onde o abraço foi apresentado como uma ferramenta para aliviar a solidão e promover a segurança; e 'Transtornos Mentais em Pessoas Idosas' que trata dos diversos transtornos mentais que podem acometer a pessoa idosa. Por fim foi aplicado um segundo questionário qualitativo para reavaliar a compreensão da temática pós intervenção. A aplicação dos questionários visa avaliar o reconhecimento prévio e compará-lo ao aprendizado pós intervenção, de forma a permitir uma análise comparativa que sustenta a importância deste tipo de projeto de autocuidado na maturidade.

Resultados: Verificou-se uma considerável diferença entre os conhecimentos prévios e pós intervenção, onde nos dados colhidos evidenciaram a necessidade de orientações voltadas ao autocuidado na maturidade. A experiência percebida pelos médicos em formação traz uma maior apropriação com as questões voltadas a saúde do idoso, além de uma formação humanizada de caráter social.

Considerações Finais: Conclui-se que projetos de intervenção para a terceira idade, desenvolvido por médicos em formação em idades juvenis, evidencia a necessidade da troca de saberes e contribui para um formação complementar e humanizada que além de formar médicos sensíveis a condição de saúde da pessoa idosa, possibilita a educação em saúde dos veteranos. Assim como aproximação e envolvimento entre pessoas de diferentes idades, reforçando que cada geração pode aprender, contribuir e se beneficiar da convivência uma com a outra.

Palavras-chave: Educação em saúde mental para pessoas idosa. Autocuidado. Intervenção Psicossocial.