

# 5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



## PREPARAÇÃO PARA A MELHOR IDADE ATRAVÉS DE INFORMATIVOS DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL

**Veronice Prudêncio da SILVA<sup>1\*</sup>; Mônica Regina REIS<sup>1</sup>; Jairo Maia FRANÇA<sup>1</sup>**

Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: [veronice.prudencio@gmail.com](mailto:veronice.prudencio@gmail.com)

Na psicologia do desenvolvimento, a terceira idade é a fase do desenvolvimento final da vida, mas, não cabe apenas dizer que é uma fase de encerramento de ciclos, perdas e declínio, mas antes de tudo um momento repleto de transformação e aquisição de novos modos de ser e viver. A condição física é sempre aquela que retoma o primeiro lugar, quando se fala de saúde, algumas das vezes em detrimento da saúde mental, que fica relegada a segundo plano. Sabemos que a atividade física, nutrição e outros fatores de estilo de vida influenciam o bem estar biopsicossocial dos indivíduos e que estilos de vida mais saudáveis podem permitir que um número crescente de jovens e de adultos de meia-idade mantenham um alto nível de funcionamento físico até boa parte da melhor idade. Referente a saúde mental, idosos(as) e suas famílias erroneamente acreditam que não podem fazer nada em relação a problemas mentais e comportamentais. Algumas das doenças mais comuns entre as pessoas idosas é a depressão, ansiedade, baixa-estima e suicídio. Diante da prevalência de solicitação de atendimentos de pessoas idosas com sintomas referente a adoecimento mental no início e decurso de sua melhor idade, em relação a fatores sociais, ambientais e fisiológicos, constatou-se a necessidade de criação de um folder explicativo a respeito da saúde mental de pessoas na terceira idade e da elaboração de um projeto para implementação de um grupo operativo reflexivo com os pacientes/clientes idosos em nossa região. Considera-se, portanto, a notoriedade e importância do debate da temática em questão, pois que, se um adulto de meia idade tem acesso a informações educativas e preparatórias para a fase da melhor idade, inicia um processo de tratamento ou práticas

# 5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



comportamentais que forneçam uma qualidade de vida adequada, no futuro, isso o preparará de forma mais eficiente para lidar com a fase do envelhecimento, o que muitas vezes pode ser estimulado e trabalhado através do acompanhamento psicoterapêutico individual ou em grupo. Trata-se de um relato de experiência diante das vivências na prática de estágio clínico no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) do Centro Universitário São Lucas (UniSL) localizado no Município de Porto Velho/RO. Após o início dos estágios obrigatórios clínicos, iniciou-se o diálogo sobre a necessidade de construção de informativos sobre saúde mental na melhor idade, para serem distribuídos para as pessoas que tem acesso ao SPA da instituição, sendo o do presente relato referente ao processo de elaboração, distribuição e realização de grupos operativos. A construção do folder informativo ocorreu durante os meses de fevereiro a maio de 2022 com objetivo de contribuir na promoção de um estilo de vida ativo para o público alvo. A metodologia foi dividida em 04 fases, a saber: 01) Na primeira etapa, foram realizadas pesquisas de levantamento bibliográfico, nos repositórios institucionais das faculdade que possuem graduação em psicologia no município de Porto Velho-RO, constatou-se a escassez de produção teórica sobre o tema; 02) Leitura e fichamento do material encontrado; 03) Elaboração do informativo: Com os fichamentos foi possível a realização da produção do folder informativo; 04) Realizada a impressão e/ou download, ocorreu a disponibilização e distribuição do material a comunidade em geral e ao público presente no SPA. Tudo isso com a proposta de rentabilizar o potencial dessa fase da vida de uma maneira mais saudável onde haja envolvimento com a comunidade que o permita manter e melhorar sua qualidade de vida através da informação da população (no caso clínico, da psicoeducação com paciente) acerca dos processos de envelhecimento e suas consequências. Propondo desmistificar crenças e mitos sobre a velhice e o envelhecimento promovendo uma visão mais realista, ativa e positiva do processo; facilitando a participação dos idosos na vida coletiva da sociedade, desenvolvendo programas ou tratamento clínico que trabalhe com a prevenção e a promoção de saúde psicológica do paciente. Dessa forma, o trabalho propõe-se a evidenciar a importância da psicoterapia para promoção de qualidade de vida e saúde mental de pacientes para chegada da terceira idade. Todo o processo de intervenção foi de

# 5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



grande valia, na construção de uma prática que ao compreender as problemáticas do nosso povo e organize-se frente a essa demanda, considerando a particularidade da temática da saúde mental de pessoas na terceira idade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental; Terceira Idade; Qualidade de Vida; Psicologia.