

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Isabelly Martins rodrigues^{1*}; Kauan borges de lima¹; Tatiane da silva santos¹;
(Msc.) Maurício Lopes da Silva²

¹ Acadêmica (o) do curso de Psicologia – Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).

* Isabelly Martins Rodrigues. E-mail: martinsisabelly291@gmail.com

² Professor do curso de Psicologia – Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).

Resumo

O trabalho investiga a saúde mental do idoso e propõe que grupos reflexivos sejam realizados através do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). A duração de cada encontro realizado pelos grupos é de uma hora e trinta minutos, os encontros ocorrem de maneira quinzenal, ao todo são seis encontros. A importância da saúde mental e como preservá-la será compartilhada por meio desses grupos orientados por residentes do curso de psicologia e psicólogos formados com disponibilidade. O objetivo principal é auxiliar na prevenção da saúde mental dos idosos, compartilhando informações relevantes que influenciam de maneira direta em sua saúde mental.

Palavra-chave

Saúde mental do idoso; Grupos reflexivos; Envelhecimento saudável

Introdução

A população de terceira idade no Brasil vem aumentando cada vez mais, segundo o CENSO realizado em 2022 pelo IBGE o número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos (GOMES; BRITTO, 2023), a partir desse crescimento da população da terceira idade no Brasil uma grande questão precisa ter mais visibilidade: os cuidados com a saúde mental do idoso.

A saúde mental do idoso está diretamente ligada ao “envelhecer bem”, no caso envelhecer com uma rede de apoio adequada, seja essa rede composta por familiares, cuidadores ou até mesmo integrantes de uma clínica de repouso, entretanto, uma rede de apoio não é a única coisa necessária para ter uma velhice bem sucedida mas também: a interação social saudável com outros indivíduos, constantes estímulos ao cérebro, exercícios regulares, alimentação saudável, e também o nível socioeconômico do indivíduo, que acaba influenciando muito em seu envelhecimento.(FALCÃO; ARAÚJO, 2022).

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) tem como uma de suas principais funções a organização e oferta de serviços de proteção social básica nos locais onde persiste a vulnerabilidade social (TÉCNICAS, 2009). Serviços como oficinas recreativas ou grupos reflexivos podem ser utilizados para informar e conscientizar os idosos sobre seus direitos e como envelhecer de maneira saudável, focando na saúde mental.

De maneira geral, para chegar à terceira idade de maneira saudável alguns cuidados e processos devem ser tomados, devido a isso o seguinte projeto foi desenvolvido com o objetivo de abordar maneiras e cuidados que o idoso deve manter para envelhecer com uma boa saúde mental.

Com isto, esta produção tem como objetivo trabalhar com a importância da saúde mental da terceira idade com grupos de idosos de um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Metodologia

O projeto de intervenção psicossocial compõe-se por grupos reflexivos com duração de uma hora e trinta minutos por encontro. Serão seis encontros realizados quinzenalmente, de junho a agosto de 2024. Uma primeira sessão será realizada para abordar sobre sigilo das experiências vivenciadas durante o projeto, os idosos vão ser informados que não existe problema em compartilhar suas emoções e vivências.

Confirmar com os indivíduos de terceira idade como eles se sentem perante a sociedade, através do bingo das emoções, onde cada participante expressará

como se sente no meio social. O bingo conterá diversas emoções e os idosos vão marcar como eles se sentem emocionalmente. O bingo será realizado no segundo e último encontro, para analisar se ao decorrer dos encontros e informações fornecidas, as emoções do idoso se alteram para algo positivo.

Descrição e análise da intervenção

O projeto de intervenção psicossocial compõe-se por grupos reflexivos com duração de uma hora e trinta minutos por encontro, vale ressaltar que o local de todos os encontros será o CRAS, onde seis encontros vão ser realizados quinzenalmente com a orientação de residentes do curso de psicologia e profissionais formados que se encontram disponíveis para o projeto, de junho a agosto de 2024.

O primeiro encontro será como uma roda de conversa aberta onde os idosos da comunidade participante vão ser informados sobre o sigilo que se deve ter com as vivências compartilhadas por seus colegas, um acordo será realizado de forma verbal, para que os indivíduos de terceira idade compreendam que o grupo reflexivo em questão é um grupo seguro para compartilhar seus sentimentos e emoções.

No segundo encontro o bingo das emoções (Figura 1) será realizado com o objetivo de descobrir as principais emoções sentidas pelos idosos e a partir das seguintes informações divulgar cuidados com o bem-estar mental e físico do idoso. De maneira direta, explicar como a alimentação, a prática de exercícios constantes e o convívio social influenciam para que o indivíduo de terceira idade envelheça bem.

Figura 1 - Bingo das emoções



No terceiro encontro uma pequena palestra será realizada, para informar os indivíduos de terceira idade sobre seus principais direitos, através do estatuto da pessoa idosa (BRASIL, 2003), pois um grande número de idosos não tem noção sobre seus direitos e como eles podem ser violados diretamente e indiretamente.

No quarto encontro será discutido sobre os principais tipos de violência praticada contra o idoso, através de cenas da Novela “Mulheres Apaixonadas”, pela personagem Dóris que atacava constantemente seus avós Carmem e Oswaldo. (MULHERES, 2003). O objetivo do encontro é compartilhar as cenas da novela e informar que caso algum idoso esteja passando por essa situação deve procurar ajuda, o canal de denúncia disque 100 será informado aos idosos.

No quinto encontro a importância da convivência social vai ser o principal tema, onde diferentes grupos e clubes como foco em convivência social serão divulgados, como por exemplo: Grupo de zumba voltado para idosos, clube de degustação de aperitivos, clube de atletismo, entre outros.

No sexto e último encontro um profissional da área da saúde física, será convidado para uma aula prática com o objetivo de falar e ensinar exercícios e alongamentos voltados para o público da terceira idade, pois a saúde mental do idoso também depende de sua saúde física e o mesmo bingo do segundo encontro será realizado, para analisar se o estado emocional dos idosos se alterou para algo positivo. Ao final dos encontros espera-se ter um resultado positivo na saúde mental do indivíduo de terceira idade.

Conclusão

A importância da saúde mental e como preservá-la será compartilhada por meio de grupos reflexivos orientados por residentes do curso de psicologia e psicólogos formados com disponibilidade. O projeto conta com seis encontros realizados quinzenalmente com o objetivo de auxiliar na prevenção da saúde mental dos idosos, compartilhando informações relevantes que influenciam de maneira direta em sua saúde mental.

Através do projeto espera-se que os residentes de psicologia desenvolvam um conhecimento maior sobre a maneira como trabalha-se com a psicologia social e suas ferramentas, desenvolvendo uma noção prática, assim como teórica desse meio, ao orientar os grupos reflexivos voltados para indivíduos da terceira idade.

Desse modo, conclui-se que o projeto de intervenção psicossocial desenvolvido para a saúde mental dos idosos é necessário na atual sociedade, pois os indivíduos de terceira idade precisam envelhecer de maneira saudável para ter uma boa saúde mental, ter momentos de qualidade ao lado dos indivíduos que possuem vínculo familiar e não se limitarem a realizar algo que gosta devido à sua idade.

Referências

BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 01 out. 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 30 de Maio de 2024.

CORRÊA, Bruna Ferreira et al. **Parâmetros para a Implantação de Centro de Referência de Assistência Social - CRAS**. ed: Porto Alegre: 2023. Disponível em: <https://social.rs.gov.br/upload/arquivos/202305/18170807-orientacoes-cras-implantacao-1.pdf>. Acesso em: 03 de Junho de 2024.

COUTINHO, Evandro Silva Freire; LAKS, Jerson. Saúde mental do idoso no Brasil: a relevância da pesquisa epidemiológica. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 412-412, 2012.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de (org.). **Idosos e saúde mental**. 1. ed. Campinas: Papyrus, 2022. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 13 maio 2024.

GOMES, Irene ; BRITTO, Vinícius. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Agência IBGE Notícias**, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 13 de Maio de 2024.

MULHERES Apaixonadas. Direção: Marcelo Travesso; Ary Coslov. Produção: Manoel Carlos. Rio de Janeiro: TV Globo, 2003. SDTV.

Organização Mundial da Saúde. (2019). *Saúde Mental*. Disponível em: https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_3. Acesso em: 03 de Junho de 2024. SCOTT, Juliano Beck et al. Desafios da atuação do psicólogo em centros de referência da assistência social (Cras). **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 125-141, 2019.

SCOTT, Juliano Beck et al. Desafios da atuação do psicólogo em centros de referência da assistência social (Cras). **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 125-141, 2019.

SILVA, Janaína Vilares da; CORGOZINHO, Juliana Pinto. Atuação do psicólogo, SUAS/CRAS e psicologia social comunitária: possíveis articulações. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, p. 12-21, 2011.

TÉCNICAS, Orientações. Centro de Referência de Assistência Social-CRAS. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Brasília**, 2009.

VALA, Jorge; MONTEIRO, Maria Benedicta. **Psicologia social**. Fundação Calouste Gulbenkian, 2013.