



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

ENVELHECER E PERDER: ESTRATÉGIAS DE APOIO NO PROCESSO DE LUTO UFT/UMA

Glauce Gonçalves Da Silva Gomes¹

Neila Barbosa Osório²

Givanildo Ferreira Bento³

Amanda Pereira Costa⁴

Rosiane Rezende Vidal Neiva⁵

RESUMO:

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, acompanhado por desafios que impactam a qualidade de vida. Dentre esses desafios, a vivência do luto se destaca, uma vez que a perda de entes queridos pode intensificar sentimentos de solidão e vulnerabilidade. Nesse contexto, os grupos de apoio surgem como ferramentas fundamentais para o acolhimento e a ressignificação da dor. Este estudo tem como objetivo evidenciar a importância dos grupos de apoio no enfrentamento do luto na velhice, analisando suas contribuições para a saúde emocional e física dos idosos. A pesquisa baseia-se em revisão de literatura e na análise das atividades terapêuticas promovidas pelo grupo "Dor e Luto", vinculado ao projeto de extensão Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins. Foram observadas dinâmicas realizadas quinzenalmente, visando compreender os impactos psicológicos e sociais do suporte oferecido. Os resultados apontam que a participação nos grupos de apoio proporciona melhora na qualidade de vida dos idosos enlutados, auxiliando na redução de sintomas depressivos e promovendo maior interação social. O acolhimento e as estratégias de enfrentamento compartilhadas entre os participantes demonstraram ser eficazes para amenizar os efeitos negativos do luto. Os grupos de apoio são fundamentais para o enfrentamento do luto na velhice, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar dos idosos. Dessa forma, torna-se essencial ampliar e divulgar essas iniciativas, incentivando a criação de novos espaços de suporte que favoreçam a adaptação emocional diante das perdas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Luto; Grupos de apoio; Saúde mental.

¹ Mestranda em Educação pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: glaucegomes@seduc.to.gov.br.

² Pós-doutora em Educação; Professora do Programa de Pós-graduação Mestrado Acadêmico em Educação da Universidade Federal do Tocantins. osorioneilabarbosa@gmail.com

³ Pós-graduado em Psicologia Escolar e Educacional. Secretaria de Educação. givanildofb8@gmail.com.

⁴ Mestra em Educação pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail. amandaconsta@seduc.to.gov.br

⁵ Pós-Graduação Em Gestão E Orientação Educacional. vidalrosiane@gmail.com