



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

SAÚDE MENTAL E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NO ENVELHECIMENTO: ESTRATÉGIAS PARA UM VIVER ATIVO

Daniele Pereira Ramos ¹

Samuel Oliveira Rodrigues ²

Andressa Luiza Milhomens de Queiroz ³

Frank Andrei Neves Bueno Filho ⁴

Luiz Sinésio Silva Neto ⁵

RESUMO:

INTRODUÇÃO: A oficina será realizada no III Seminário Internacional de Gerontologia e Envelhecimento Ativo (SIGERO), voltada a acadêmicos da Universidade da Maturidade de Porto Nacional – Tocantins, idosos da comunidade em geral, seus familiares, cuidadores e acadêmicos da área da saúde. A proposta surge diante da relevância da saúde mental no envelhecimento, uma vez que fatores como isolamento social, perdas afetivas e declínio cognitivo podem comprometer a qualidade de vida da pessoa idosa. **OBJETIVO:** Promover a educação em saúde por meio de estratégias teórico-práticas que estimulem a memória, a atenção, a linguagem e o raciocínio lógico, favorecendo o bem-estar emocional e cognitivo da pessoa idosa. **METODOLOGIA:** Atividades interativas de estimulação cognitiva, como jogos de memória, exercícios de associação, desafios de linguagem e dinâmicas em grupo, acompanhadas de orientações teóricas sobre a importância do cuidado com a saúde mental. O espaço também será destinado ao diálogo sobre estratégias de enfrentamento do estresse e promoção do autocuidado. **RESULTADOS:** Espera-se que a oficina favoreça a manutenção das capacidades cognitivas, fortaleça a autoestima, promova a socialização e contribua para o bem-estar emocional dos idosos. Além disso, busca-se auxiliar cuidadores e familiares a participarem ativamente das práticas de estímulo cognitivo no cotidiano. **CONCLUSÃO:** A oficina terá potencial para incentivar o envelhecimento saudável, ampliar a autonomia da pessoa idosa e valorizar a saúde mental como pilar essencial da qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde Mental; Envelhecimento; Qualidade de Vida

¹ Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

² Acadêmico de Enfermagem. AFY Faculdade Porto Nacional Tocantins. samoliverr07@gmail.com

³ Acadêmica de Enfermagem. AFY Faculdade Porto Nacional Tocantins. andressaluestudos@gmail.com

⁴ Acadêmico de Enfermagem. AFY Faculdade Porto Nacional Tocantins. andreifrank41@gmail.com

⁵ Pós-Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br