



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

QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE: A IMPORTÂNCIA DE MANTER A MENTE ATIVA

Liliane Rodrigues de França Vieira¹

Neila Osório Barbosa²

Rachel Bernardes de Lima³

Yara Gomes Corrêa⁴

RESUMO:

O envelhecimento da população é uma realidade cada vez mais crescente no nosso país e também ao redor do mundo, ficando cada vez mais evidente os desafios para as políticas públicas de saúde e para sociedade no geral. Diante do cenário atual, a qualidade de vida na velhice se transformou em um tema cada vez mais abordado por profissionais em estudos interdisciplinares, que focam não apenas na saúde física, mas também no bem estar psicológico e social dos idosos. Este artigo tem como objetivo discutir a importância de manter a mente ativa e saudável, como forma de manutenção para um envelhecimento de qualidade e com mais autonomia. A pesquisa foi realizada através de revisão bibliográfica de artigos dos últimos 5 anos da base de dados, posteriores análises e discussão, sobre temas que abordam a estimulação cognitiva e suas contribuições no desenvolvimento da autonomia, autoestima e prevenção de doenças neurovegetativas. Com base nisso demonstrou-se que idosos que utilizam de jogos, atividades lúdicas, leitura e que participam de grupos com interações sociais, se mantêm ativos intelectualmente e demonstram um melhor desempenho em suas habilidades intelectuais, sentem-se mais realizados com a vida e tem uma menor incidência de quadros como depressão e ansiedade.

Uma mente ativa e saudável, está relacionada a uma melhor capacidade de adaptação as grandes mudanças que a velhice trás. Conclui-se que uma boa estimulação na velhice é uma estratégia para promover qualidade de vida, autoestima e independência, e que deve ser incentivada por profissionais da área da saúde, instituições públicas, privadas e por familiares.

¹ Graduanda em pedagogia na Universidade Federal do Tocantins. liliane.rodrigues@mail.uft.edu.br

² Doutora, Universidade Federal do Tocantins, neilaosorio@uft.edu.br

³ Doutora, professora de educação básica da Seduc-TO, pesquisadora da FESP-Palmas. bernardes.rachel@gmail.com

⁴ Doutora, professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins- IFTO. yaragc@ifto.edu.br



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

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Estimulação cognitiva; Mente ativa; Autonomia.