

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO IDOSO: ENVELHECENDO COM DIGNIDADE

Arkilles Deividly Lima Souto⁽¹⁾,
Cibelly Nicacio Alves⁽²⁾,
Luana Aires de Albuquerque⁽³⁾,
Maria Fernanda Formehl⁽⁴⁾,
Misael de Souza Teixeira⁽⁵⁾,
Thiago Pereira Heinrich⁽⁶⁾,
Victor Ossamu Yuhara⁽⁷⁾,
Márcia Ferreira Sales⁽⁸⁾

Resumo – O presente Relato de Experiência descreve a ação extensionista "Promoção da Saúde Mental do Idoso: "Envelhecendo com Dignidade", desenvolvida com o objetivo de promover a atenção integral à saúde física e mental de idosos em situação de vulnerabilidade. A justificativa reside na alta prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e da depressão não diagnosticada nesta população, condições que comprometem a qualidade de vida e a autonomia. A ação realizada no CRAS neucirene com o público de idosos no dia 09 de outubro de 2025, seguiu uma abordagem multiprofissional e humanizada, dividida em estações temáticas de cuidado: aferição de sinais vitais e ausculta, avaliação antropométrica e nutricional, verificação e atualização da caderneta vacinal e o acolhimento psicológico com aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (GDS). Todas as práticas foram executadas respeitando os aspectos éticos conforme a Resolução nº 466/2012 do CNS, garantindo o consentimento e a confidencialidade. A ação favoreceu a detecção precoce de agravos, o fortalecimento do autocuidado e dos vínculos sociais, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e digno, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 e 10.

Palavras-chave: Atenção Integral; Depressão; Senil.

¹ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. ade77123@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxx>.

² Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. alvescibelly090@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2707875336155119>.

³ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. luanaaires2005@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5523766775868818> .

⁴ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. mariaformehl@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4894458235929877>.

⁵ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. Mogmisael@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxx>.

⁶ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. thiagoheinrich2404@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxx>.

⁷ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional Victoryuhara10@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2378270314004090>.

⁸ Professora mestre do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. marcia.sales@afya.com.br. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>

PROMOTING THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY: AGING WITH DIGNITY.

Abstract – This Experience Report describes the outreach activity "Promotion of Mental Health in the Elderly: Aging with Dignity," developed with the objective of promoting comprehensive physical and mental health care for vulnerable elderly people. The rationale lies in the high prevalence of Non-Communicable Chronic Diseases (NCCD) and undiagnosed depression in this population, conditions that compromise quality of life and autonomy. The methodology followed a multiprofessional and humanized approach, divided into thematic care stations: vital signs measurement and auscultation, anthropometric and nutritional assessment, verification and update of the vaccination booklet, and, finally, psychological reception with the application of the Geriatric Depression Scale (GDS). All practices were executed respecting ethical aspects according to CNS Resolution nº 466/2012, ensuring consent and confidentiality. The action is expected to favor the early detection of health issues, strengthen self-care and social bonds, contributing to a more active and dignified aging, aligned with Sustainable Development Goals 3 and 10.

Keywords: Comprehensive Care; Depression; Senile.

Introdução

A população idosa de todo o Brasil enfrenta elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes e dislipidemias. Essas condições alteram sinais vitais como pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio, funcionando como indicadores importantes de risco clínico. Em pesquisa realizada entre idosos da Universidade da Maturidade de Porto Nacional, destacou-se a alta incidência de HAS e outras DCNT, o que compromete a qualidade de vida e demanda intervenção precoce (Souza *et al.*, 2024).

Além dos aspectos físicos, a saúde mental também apresenta impactos significativos no processo de envelhecimento, sendo a depressão uma das condições mais prevalentes entre os idosos. Apesar de comum, essa condição frequentemente não é diagnosticada nem tratada, contribuindo para o isolamento social, agravamento de doenças crônicas e aumento do risco de suicídio. Estima-se que a prevalência de depressão entre octogenários no Brasil atinja cerca de 9,4%, valor que pode ser ainda maior em populações com baixa escolaridade e pouca assistência em saúde mental (Francisco *et al.*, 2022).

Os Centros de Referência em Assistência Social (CRAS) integram a Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) e têm como principal função identificar, acompanhar e oferecer suporte às famílias em situação de vulnerabilidade social. Esses espaços exercem um papel essencial na gestão das ações de proteção básica e na execução do Programa de Atenção Integral à Família (PAIF), que visa fortalecer vínculos familiares e comunitários. O CRAS atua como instrumento estratégico para compreender as demandas sociais de cada território, mobilizando recursos e ampliando o acesso aos serviços de assistência. Suas ações têm caráter preventivo, buscando evitar o agravamento de situações de risco por meio do desenvolvimento de potencialidades, do fortalecimento das relações familiares e do incentivo ao exercício da cidadania (Araújo *et al.*, 2022).

Nesse sentido, e considerando a complexidade do contexto, a implementação de uma intervenção comunitária que contemple o acolhimento, a mensuração dos sinais vitais e o rastreamento da sintomatologia depressiva por meio da Escala de Depressão Geriátrica

(GDS) pode impactar significativamente na saúde do idoso. Tais procedimentos favorecem o diagnóstico precoce e o direcionamento clínico tempestivo. Destarte, esta ação extensionista teve como objetivo principal desenvolver uma ação de atenção integral à saúde com ênfase na prevenção e promoção, visando a melhoria da saúde física e mental de idosos em quadro de vulnerabilidade.

Metodologia

A presente ação extensionista intitulada “Promoção da Saúde Mental do Idoso: Envelhecendo com Dignidade” foi realizada em ambiente comunitário, com a participação voluntária de idosos, sob supervisão de docentes e profissionais da área da saúde.

Os alunos do curso de medicina da Afya Porto Nacional, juntamente com a professora orientadora, empregaram uma abordagem multiprofissional e humanizada no dia 9 de outubro de 2025 no CRAS Nelcirene dividida em estações temáticas de cuidado.

Previamente, foi conduzida uma atividade dialógica (roda de conversa) focada na saúde mental, bem-estar e nas estratégias para a otimização da qualidade de vida global dos participantes. Na sequência, procedeu-se à triagem clínica inicial, uma etapa abrangente que incluiu a verificação de sinais vitais (pressão arterial, saturação de oxigênio (oximetria), frequência cardíaca e respiratória, e temperatura corporal), medidas antropométricas (peso, altura/IMC, circunferência abdominal, circunferência do quadril e da panturrilha), e a ausculta pulmonar e cardíaca. Este conjunto de procedimentos de triagem teve como finalidade a detecção precoce de possíveis alterações clínicas e dos riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e crônicas, com base nos resultados apresentados, e o direcionamento subsequente do atendimento de forma segura e individualizada.

Com base nos resultados obtidos a partir destes parâmetros, foram realizadas discussões detalhadas e individualizadas sobre Mudanças do Estilo de Vida (MEV). Estas orientações abrangeram a relevância da ingestão hídrica adequada, a adoção de uma alimentação equilibrada e a necessidade da prática regular de atividade física, visando a prevenção de doenças metabólicas e o incentivo à autonomia no autocuidado.

A terceira etapa consistiu na verificação da caderneta de vacinação e
atualização do

calendário vacinal, com conferência individual dos registros vacinais e orientações sobre a importância das vacinas indicadas para a terceira idade, como influenza, pneumocócica, hepatite B e tétano. Essa atividade visou reforçar a imunização como estratégia essencial de promoção da saúde e prevenção de agravos.

Por fim, foi realizada a estação de acolhimento psicológico e aplicação da escala de depressão geriátrica, conduzida em ambiente reservado, de forma acolhedora e empática. Nessa fase, buscou-se identificar possíveis sintomas depressivos e oferecer escuta qualificada, promovendo o diálogo sobre sentimentos, relações familiares e rede de apoio social. As orientações enfatizaram a importância do cuidado integral e do acompanhamento psicológico quando necessário.

Quanto aos aspectos éticos, todas as etapas respeitaram os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece diretrizes para pesquisas e práticas envolvendo seres humanos. Os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da ação, garantindo o consentimento livre e esclarecido, a confidencialidade das informações e o respeito à dignidade, autonomia e integridade física e emocional dos idosos. Nenhum procedimento invasivo foi realizado, e todos os dados coletados foram utilizados apenas para fins acadêmicos e educativos.

Assim, a metodologia adotada buscou integrar a avaliação física, nutricional, vacinal e emocional dos idosos, reforçando a importância da promoção da saúde mental e do envelhecimento saudável de forma ética, humanizada e interdisciplinar.

Discussão

A realização da atividade sobre atenção integral à saúde do idoso proporcionou uma valorização e reflexão sobre a importância de estratégias preventivas e de promoção da saúde nessa população, especialmente no contexto da Atenção Primária. A realização da aferição de sinais vitais, avaliação antropométrica e aplicação da escala de depressão geriátrica contribuíram para uma abordagem integral, favorecendo uma avaliação e direcionamento adequado dos idosos. A utilização dessas ferramentas é eficaz para rastrear sintomas depressivos na população idosa, em razão da boa sensibilidade e especificidade, o que reforça sua relevância em ações com esse público (Dias *et al.*, 2017).

Durante a atividade, observou-se muitos participantes atentos à importância da atualização vacinal e da avaliação periódica de sinais vitais. Por isso, é de extrema

importância e necessidade a intensificação da educação em saúde e o acompanhamento dos idosos, sobretudo em relação aos cuidados preventivos (Nogueira *et al.*, 2014). Além disso, a escuta acolhedora e a aplicação da escala de depressão permitiram identificar sinais de vulnerabilidade emocional, reforçando que o bem-estar mental é parte essencial da saúde global. A depressão em idosos, quando não diagnosticada precocemente, associa-se a maior risco de declínio funcional e isolamento social (Huang *et al.*, 2021).

Assim, a experiência mostrou-se uma oportunidade ímpar de aprendizado prático e humanizado, fortalecendo o vínculo entre estudantes, profissionais e comunidade. Esta ação reforça o papel das práticas extensionistas na promoção da saúde integral e na formação de profissionais mais sensíveis às demandas do envelhecimento.

Considerações Finais

A ação demonstrou-se uma experiência enriquecedora tanto para os discentes envolvidos quanto para a comunidade atendida. A atividade permitiu compreender, na prática, a importância da atenção integral à saúde do idoso, aliando aspectos físicos, nutricionais, vacinais e psicológicos de forma humanizada e ética.

Os resultados evidenciaram a necessidade de um olhar ampliado sobre o envelhecimento, que vá além do controle de doenças crônicas e inclua o cuidado com a saúde mental e o fortalecimento dos vínculos sociais. A aplicação da GDS mostrou-se uma ferramenta eficaz para o rastreamento de sintomas depressivos, contribuindo para o reconhecimento precoce de vulnerabilidades emocionais e possibilitando encaminhamentos adequados.

Além disso, a atividade reforçou o papel da educação em saúde como instrumento de empoderamento e promoção da autonomia, estimulando hábitos de vida saudáveis e a valorização da vacinação na terceira idade. A interação entre estudantes, professores e idosos favoreceu o aprendizado mútuo, fortalecendo a empatia e o compromisso social dos futuros profissionais da saúde.

Conclui-se que a ação alcançou seus objetivos ao promover o cuidado integral e a valorização da pessoa idosa, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e digno. Iniciativas como essa reafirmam a importância das práticas extensionistas no fortalecimento da relação entre universidade e comunidade, além

de alinharem-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 10, que visam garantir saúde e bem-estar, bem como reduzir a desigualdade.

Referências

ARAÚJO, S. A. et al. Condições e práticas de trabalho das equipes do CRAS: políticas, direitos e alcance dos serviços. **Gerais : Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 1–25, 1 jun. 2022.

DIAS, Filipi Leles da Costa et al. Accuracy of the 15-item Geriatric Depression Scale (GDS-15) in a community-dwelling oldest-old sample: the Pietà Study. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 39, n. 04, p. 276-279, 2017.

FRANCISCO, P. M. S. B. et al. **Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 2655–2665, 17 jun. 2022.

HUANG, Feifei et al. Is geriatric depression scale a valid instrument to screen depression in Chinese community-dwelling elderly?. **BMC geriatrics**, v. 21, n. 1, p. 310, 2021.

NOGUEIRA, Eduardo Lopes et al. Screening for depressive symptoms in older adults in the Family Health Strategy, Porto Alegre, Brazil. **Revista de saúde pública**, v. 48, p. 368-377, 2014.

SOUZA, et al. **Prevalência de doenças crônicas em idosos participantes da Universidade da Maturidade – Porto Nacional (TO)**. *Revista Ft.* [S.l.: s.n.], [s.d.].