

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA SOBRE O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.

Vânia Sales Gomes (vaniasalesg@gmail.com)

Fabiana Serpa Sena De Sousa (psifabianaserpa@gmail.com)

Emíliane Felipe Matias (emilianefelipe2@hotmail.com)

Thalyta Michaela Aguiar Peixoto (thalytapeixoto@gmail.com)

Renata Silva Da Cruz Azevedo (azevedorenata220@gmail.com)

Nycolle Ferreira Do Nascimento (nycolleferreira124@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais. A saúde mental na terceira idade está diretamente relacionada à forma como o indivíduo lida com as perdas, mudanças de papéis sociais, aposentadoria e limitações físicas. A Psicologia tem um papel fundamental e na promoção de bem-estar, prevenção de psicopatologias e autonomia.

OBJETIVO: Analisar a saúde mental na vida dos idosos, destacando os fatores que promovem o bem-estar e desafios.

MATERIAL E MÉTODOS: Abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo. Foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e visita técnica a uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada na cidade do Eusébio – CE. A visita teve como objetivo observar a rotina dos residentes

e identificar fatores que afetam o bem-estar psicológico, como suporte emocional, convivência em grupo e atividades cognitivas e recreativas. As observações foram registradas de forma descritiva, sem identificação pessoal dos participantes, respeitando os princípios éticos da pesquisa em Psicologia.

RESULTADOS: Embora as ILPIs ofereçam cuidados físicos e segurança, há uma demanda considerável de estímulo emocional e social. As atividades terapêuticas, como rodas de conversa, escuta ativa e momentos de lazer mostrou-se eficaz na socialização, autoestima e sentimento de pertencimento. O cuidado psicológico, aliado a um ambiente acolhedor é determinante para qualidade de vida na velhice.

CONCLUSÃO: A saúde mental do idoso requer ações integradas multidisciplinar de profissionais da saúde e familiares. A visita à ILPI evidenciou que a atenção psicológica contínua é fundamental para prevenir sentimentos de solidão, tristeza e isolamento, favorecendo um envelhecimento mais ativo e significativo, garantindo dignidade, reconhecimento e sentido de vida.

REFERÊNCIAS: ALMEIDA, T. R. S. H. et al. Hérnia de Disco Lombar: Riscos e Prevenção. *Revista Ciência Saúde Nova Esperança*, v. 8, n. 9, 2014.

AYRES, Audrey Cristine Corazza Sasso; BERTO, Rosemary; AIRES, Eduardo Duarte. Protocolo de tratamento para hérnia de disco cervical: estudo de caso. *Revista Eletrônica Saúde: Pesquisa e Reflexões*, v. 1, n. 1, p. 33-38, 2011.

CARVALHO, Lilian Braighi et al. Hérnia de disco lombar: tratamento. *Acta Fisiátrica*, v. 20, n. 2, p. 75-82, 2016.

VIALLE, Luis Roberto et al. Hérnia discal lombar Lumbar disc herniation. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 45, n. 1, p. 17-22, 2010.

Palavras-chave: envelhecimento; processo natural; transformações biológicas; psicológicas e sociais; expectativa de vida; qualidade de vida; saúde mental; velhice ativa; autonomia.