

XXIV MOSTRA DE PSICOLOGIA

ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL: PREVENÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

CINDY LARA LIMA FREIRE

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: cindylara41.cl@gmail.com

ANA KERVILLY ARAÚJO RAQUEL

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: kervillyraquel@gmail.com

FRANCISCA MYCHELLY MUNIZ DE SOUZA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: mychellymuniz@icloud.com

CANDIDA MARIA FARIAS CÂMARA

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: candidacamara@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O presente trabalho é elaborado com base no projeto interventivo da disciplina de Práticas Integrativas IV do curso de Psicologia, onde será apresentado por meio da utilização de um vídeo explicativo e conscientizador, intencionando a sensibilização do público ao qual será referido. Mediante a esse processo constitui-se como base um material que vai apresentar o processo de envelhecimento na dimensão subjetiva do idoso, tendo em vista as diversas debilidades que afetam essa população devido à idade avançada. Envelhecer de forma ativa e saudável assume uma conceituação mais ampla de fatores como bem-estar psicológico e físico, relações pessoais e sociais, nível de autonomia, religiosidade, entre outros. Portanto, o objetivo desse material é oferecer orientações e cuidados que visam prevenir a ocorrência de possíveis transtornos mentais através de uma abordagem psicoeducativa que ajude esse público situado a ter mais recursos de enfrentamento diante de situações estressoras, minimizando assim os riscos de adoecimento mental. O método adotado é de natureza exploratória, tendo em vista o acesso de informações importantes sobre assunto do envelhecimento e saúde mental: prevenção e qualidade de vida da pessoa idosa. Espera-se que o material desenvolvido contribuía para a conscientização e adoção de comportamentos saudáveis, assim como favorecer a ampliação de conhecimentos dos estudantes de Psicologia. Conclui-se que o envelhecimento é um processo natural do ser humano, no entanto, se faz necessário prestar os devidos cuidados como em outras fases do desenvolvimento, uma vez que envelhecer não implica necessariamente entrar em um estado de adoecimento. Além do fortalecimento do convívio com familiares e amigos de modo a evitar o estado de solidão e afastamento, é muito importante que a vitalidade psíquica esteja vinculada a objetos ou atividades que produzam bem-estar a pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Saúde mental. Prevenção.