

VIVENDO A TERCEIRA IDADE: REFLEXÕES E ESTUDOS SOBRE O LUTO, SOLIDÃO E SAÚDE MENTAL

Gustavo Couto Duarte SANTOS (Unileste); Mariana Carvalho ARAUJO (Unileste); Matheus Gomes Nunes MARTINS (Unileste); Patrícia Fátima Mendes GUEDES (Unileste)

Introdução: O presente trabalho aborda o luto, a solidão e a relação desses com a saúde mental do idoso. O luto na terceira idade é um fenômeno recorrente e subestimado, seja por perda de entes queridos, ou lembranças significativas. Ao longo do envelhecimento, o processo de lidar com a morte e o luto assume uma dimensão única, influenciada por fatores como a frequência das perdas, a solidão e as questões de saúde física e mental

Objetivo: Desse modo, o objetivo do trabalho é abordar o luto, a solidão e a saúde mental como elementos-chave para fomentar a socialização e a participação ativa dos idosos em programas e atividades sociais, visando combater a solidão e o isolamento social, que são desafios do envelhecimento

Metodologia: O projeto está sendo realizado com idosos que frequentam ou frequentaram a Educação para Jovens e Adultos (EJA) de uma escola pública do Bairro Betânia que consentiram participar das atividades. A fim de fornecer um ambiente seguro para os idosos expressarem suas emoções, receberem apoio emocional, eliminar estigmas e facilitar o acesso a recursos psicológicos, foi proposto dois encontros com um grupo de idosos. Nesses encontros foram trabalhadas rodas de conversa, arte terapia com desenhos, pinturas e confecção de mandalas a fim de incentivar os idosos a criar pinturas ou desenhos que representem memórias e momentos especiais compartilhados, recordando momentos.

Resultados: Com a realização dos encontros, os resultados esperados foram alcançados uma vez que os idosos, ao final dos encontros, se sentiram mais acolhidos nessa fase em que se encontram. Além disso, os participantes entenderam que, apesar das dificuldades dessa nova fase da vida, existem pessoas e projetos que zelam pelo seu bem estar e que se preocupam com suas vivências e experiências. Para nós, alunos da Psicologia, compreendemos o que de fato é a promoção da saúde e o acolhimento com questões de extrema importância para a sociedade, podendo repassar conhecimentos e indicar locais para que os participantes pudessem cuidar da própria saúde mental.

Conclusão: Portanto, as questões psicossociais na velhice são um tema de grande relevância, exigindo uma atenção cuidadosa e compreensiva da sociedade e dos profissionais da saúde. Desse modo, é fundamental que se promova uma intervenção que reconheça a singularidade, fornecendo apoio emocional, serviços de saúde mental e oportunidades de socialização

Palavras-chave: Saúde mental. Luto. Terceira idade.

Agências de fomento: Unileste