



**UNIÃO DAS FACULDADES DE MATO GROSSO**  
**FACULDADE DE NOVA MUTUM**

**Dayane Yasmin Freire de Oliveira**  
**Joerbeth Rodrigo Souza de Almeida**  
**Lucas Eduardo Araújo Lima**  
**Maria Eduarda Silva Queiróz**  
**Melry Chiodi**  
**Nájua Raphaela Castanha**  
**Vandercleia Kelita Silva Barboza**

**Cuidados em Saúde Mental do Idoso na Comunidade: Promoção de Saúde**

**Nova Mutum, MT**

**2024**

**Dayane Yasmin Freire de Oliveira**  
**Joerberth Rodrigo Souza de Almeida**  
**Lucas Eduardo Araújo Lima**  
**Maria Eduarda Silva Queiróz**  
**Melry Chiodi**  
**Nájua Raphaela Castanha**  
**Vandercleia Kelita Silva Barboza**

**Cuidados em Saúde Mental do Idoso na Comunidade: Promoção de Saúde**

Projeto de extensão apresentado à disciplina de  
Projeto de Extensão Integrado II como parte de  
avaliação do 1º bimestre referente ao 5º Semestre  
de 2024.

Orientadora: Ana Carla dos Santos Moreira

**Nova Mutum, MT**

**2024**

## **1. INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais presente em nossa sociedade, demandando uma atenção especial para a saúde mental dos idosos. Nesse contexto, o projeto de extensão "Cuidados em Saúde Mental do Idoso na Comunidade: promoção de saúde" surge como uma iniciativa dos acadêmicos de Psicologia da UNIFAMA em parceria com o Clube dos Idosos local. Com base nos princípios da Psicologia do Desenvolvimento Humano, o projeto visa não apenas compreender os desafios enfrentados pelos idosos em nossa comunidade, mas também promover ações concretas de promoção da saúde mental e prevenção de transtornos psicológicos. Ao longo do projeto, pretendemos identificar os principais fatores de risco e proteção para a saúde mental dos idosos, propor estratégias de intervenção psicológica embasadas na Psicoterapia de Apoio e sensibilizar a comunidade sobre a importância dos cuidados com a saúde mental na terceira idade.

## **2.OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Promover aos idosos da comunidade mutuense sobre a importância dos cuidados com a saúde mental.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Oferecer informações aos idosos sobre cuidados da sua saúde mental;
- Informar sobre os principais sintomas da depressão na terceira idade;
- Proporcionar interação com os idosos e os outros membros da comunidade presentes.

## **3. METODOLOGIA**

O presente projeto de extensão será realizado por discentes de 5º semestre e 3º semestre de Psicologia da faculdade Unifama. Adotará a modalidade de pesquisa-ação como abordagem metodológica. De acordo com o levantamento bibliográfico, a pesquisa-ação é uma abordagem que visa à transformação da realidade por meio da participação ativa dos pesquisadores e dos sujeitos envolvidos, colaborando de forma conjunta para a identificação de problemas e para o desenvolvimento e implementação de soluções práticas.

- O projeto será desenvolvido no Clube dos Idosos da comunidade local, onde serão realizadas as intervenções e atividades propostas.
- As estratégias adotadas incluirão dinâmicas de grupo, rodas de conversa, atividades lúdicas e informativas, visando promover a interação social, estimular a expressão emocional e fornecer informações sobre saúde mental e bem-estar na terceira idade. As táticas específicas serão planejadas de acordo com as necessidades e características do público-alvo, levando em consideração os objetivos específicos do projeto.
- Os sujeitos envolvidos na proposta de intervenção serão os idosos residentes na comunidade local, seus cuidadores e os profissionais de saúde que atuam nesse contexto. O envolvimento desses indivíduos será ativo, participando das atividades propostas e contribuindo com suas experiências e perspectivas.
- As estratégias de intervenção serão desenvolvidas de forma participativa, envolvendo a coleta de informações e feedback dos participantes ao longo do processo. Os métodos utilizados incluirão observação participante, aplicação de questionários e entrevistas semiestruturadas para identificar necessidades e avaliar o impacto das intervenções. Os dados serão tratados de forma qualitativa, buscando compreender em profundidade as experiências e percepções dos participantes em relação à saúde mental e ao processo de intervenção.

#### **4. JUSTIFICATIVA.**

A pesquisa proposta sobre saúde mental do idoso na comunidade apresenta relevância multifacetada, abrangendo aspectos científicos, sociais e pessoais que justificam sua realização.

No âmbito acadêmico, a investigação contribui para o avanço do conhecimento em Psicologia do Desenvolvimento Humano, ao explorar os desafios específicos enfrentados pelos idosos em sua interação com o contexto comunitário. Além disso, ao aplicar teorias e técnicas psicológicas, como a Psicoterapia de Apoio, este estudo amplia as possibilidades de intervenção e prevenção de transtornos psicológicos na terceira idade.

No universo dos sujeitos de estudo, a pesquisa assume uma grande importância ao dar voz e visibilidade às necessidades e experiências dos idosos residentes na comunidade local. Ao identificar fatores de risco e proteção para a saúde mental desses indivíduos, podemos desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes e adaptadas às suas realidades específicas, promovendo assim uma melhor qualidade de vida.

Na esfera social, a pesquisa contribui para a sensibilização da comunidade sobre a importância dos cuidados com a saúde mental dos idosos. Ao promover o diálogo e a conscientização sobre esse tema, podemos combater o estigma em torno das questões de saúde mental na terceira idade e fomentar uma cultura de cuidado e inclusão.

Para o pesquisador, este trabalho representa não apenas uma oportunidade de aplicar e aprimorar seus conhecimentos teóricos e práticos em Psicologia, mas também uma chance de contribuir positivamente para a comunidade local e para o bem-estar de seus membros mais vulneráveis. Além disso, ao se engajar nessa pesquisa, o pesquisador desenvolve habilidades de empatia, sensibilidade e compromisso social, fundamentais para uma prática profissional ética e humanizada.

Em suma, a pesquisa sobre saúde mental do idoso na comunidade apresenta-se como uma iniciativa relevante e necessária, capaz de gerar impactos significativos tanto no campo acadêmico quanto na sociedade em geral, além de proporcionar um enriquecimento pessoal e profissional ao pesquisador envolvido.

## **5. REFERENCIAL TEÓRICO.**

### **5.1 Envelhecimento e saúde mental**

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial e de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que, em aproximadamente três décadas, o número de pessoas idosas será equivalente ao número de crianças.

A expectativa de vida das pessoas vem aumentando rapidamente também em países em desenvolvimento como o Brasil, de acordo com o Censo 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa no país alcançou o número de 31,2 milhões, sendo 14,7% dos brasileiros. O aumento foi de 39,8% no período de 2012 a 2021. E à medida que a população mundial envelhece, a saúde mental dos idosos emerge como uma questão crucial.

A promoção da saúde mental na terceira idade não apenas melhora a qualidade de vida dos idosos, mas também beneficia a sociedade como um todo. Na comunidade, há uma

série de estratégias que podem ser adotadas para promover o bem-estar mental dos idosos e proporcionar-lhes um ambiente propício para envelhecer com dignidade e satisfação.

É fundamental entender os desafios enfrentados pelos idosos em relação à saúde mental, fatores como solidão, perda de entes queridos, problemas de saúde física, falta de apoio social e mudanças nas circunstâncias de vida podem contribuir para o surgimento de problemas psicológicos, como depressão, ansiedade e isolamento social.

Ao analisar 51 casos de suicídio de idosos em dez cidades brasileiras, por meio de autópsias psicológicas, Minayo e Cavalcante (2012) concluíram que doenças graves, transtornos mentais, depressão, conflitos familiares e conjugais formam as principais causas de suicídio nessa época da vida. Sendo assim, nessa faixa etária, os sintomas depressivos podem desencadear a crise suicida quando associado às vulnerabilidades socioambientais, psicológicas, familiares e de saúde (Minayo & Cavalcante, 2012; Barrero, 2012; Pinto et al., 2012).

O sentimento de solidão, inatividade, inutilidade, falta de projeto de vida e tendência a reviver o passado refere-se aos fatores psicológicos. As enfermidades físicas crônicas, terminais e incapacitantes como, por exemplo, Alzheimer e Parkinson, estão relacionados ao comprometimento de saúde. Além disso, o abuso de álcool e outras drogas também são fatores de risco de suicídio nessa fase da vida (Barrero, 2012). Ao examinar esses fatores, que limitam o alcance de um envelhecimento ativo e saudável, estudiosos dessa temática sinalizam a importância de ações efetivas de prevenção e de promoção à saúde mental para apoio a pessoa idosa de forma que estas se sintam úteis, ativas e integradas socialmente.

## **5.2 Estratégias de Promoção da Saúde Mental**

As pessoas idosas com doenças mentais devem ter o direito e a oportunidade de fazer parte de projetos de promoção de saúde (Katonal et al., 2010). Uma série de estudos encontraram efeitos benéficos, tanto a nível mental como físico.

Dentre as estratégias de promoção da saúde mental tem a rede de apoio social, estabelecer e fortalecer redes de apoio social é essencial para a saúde mental dos idosos. Isso pode ser alcançado através de grupos comunitários, programas de voluntariado, centros de convivência e atividades recreativas que promovam a interação social. O acesso a serviços de saúde mental, garantir que os idosos tenham acesso a serviços de saúde mental é fundamental. Isso inclui oferecer serviços de aconselhamento, terapia e suporte psicológico que sejam acessíveis e culturalmente sensíveis às necessidades dos idosos.

Promoção da Atividade Física, a atividade física regular não só tem benefícios à saúde física, mas também tem um impacto positivo na saúde mental. Incentivar os idosos a participar de programas de exercícios, como caminhadas, dança, natação, pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e promover o bem-estar geral. Em Washington, Cohen et al. (2006), realizaram um projeto de intervenção com um programa cultural constituído por atividades físicas, sociais e mentais para idosos. Os resultados demonstraram benefícios ao nível físico. Os idosos necessitam de menos consultas médicas e medicamentos, houve uma redução de quedas, uma diminuição do isolamento social e uma melhoria do estado do

idoso. No geral, o programa revelou um impacto positivo sobre a saúde e a redução de fatores de risco.

Educação e Conscientização, promover a conscientização sobre questões de saúde mental na terceira idade é fundamental para combater o estigma associado aos problemas psicológicos. Isso pode ser feito através de campanhas de sensibilização, palestras educativas e programas de educação para a saúde mental. O Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE), no que diz respeito à saúde mental da pessoa idosa, prevê o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a identificação precoce e o tratamento de pessoas em sofrimento mental. O PIAE visa desenvolver ações de educação e conscientização da população, a fim de promover o envelhecimento saudável e fortalecer a rede de cuidados e apoio aos idosos envolvendo a família e a comunidade (Rezende 2022).

Apoio à família e cuidadores, reconhecer o papel vital da família e dos cuidadores na promoção da saúde mental dos idosos é essencial. Isso inclui fornecer apoio emocional, orientação e recursos para os familiares e cuidadores que estão lidando com os desafios do envelhecimento. Um estudo de Silva et al. (2006) revelou que os idosos com relações interpessoais nos lares em que residem, para além de encararem a institucionalização de uma forma prazerosa, a presença de um amigo ajuda-os a enfrentar as dificuldades da vida diária, como os ajuda na satisfação das suas necessidades psicológicas, essenciais na formação da autoestima do sénior, do afeto e do equilíbrio psíquico e social.

### 5.3 Envelhecendo com saúde

No livro do Desenvolvimento humano é citado modelos de envelhecimento “Bem-sucedido” ou “ideal” onde destaca três aspectos importantes para um envelhecimento bem-sucedido:

(1) anulação da doença ou de incapacidade relacionada à doença, (2) manutenção elevada das funções psicológica e cognitiva e (3) engajamento constante e ativo em atividades sociais e produtivas (atividades, remuneradas ou não, criadoras de valor social). Os idosos bem-sucedidos tendem a ter apoio social, emocional e material, o que contribui para a saúde mental; e enquanto permanecem ativos e produtivos não se consideram velhos (Papalia, Diane E. 2022, p.1455, Desenvolvimento humano)

Neste trecho podemos compreender que, Papalia (2022), fala sobre a importância de manter a saúde física, mental e cognitiva na fase da velhice. Destaca-se a necessidade de buscar tratamento adequado para doenças, estimular a mente por meio de exercícios cognitivos e relacionamentos sociais positivos, e se envolver em atividades sociais e produtivas para promover um envelhecimento saudável e satisfatório. Além disso, ressalta-se a importância do apoio social, emocional e material para contribuir com o bem-estar dos idosos, permitindo que desafiem estereótipos relacionados à idade.

Ao longo deste estudo, exploramos os desafios enfrentados pelos idosos em relação à saúde mental, analisando fatores de risco estratégias a de promoção de saúde e a importância do apoio social. Ao reconhecer os fatores de risco e proteção para a saúde mental

dos idosos, o projeto busca proporcionar informação, interação social e apoio emocional. Portanto, o projeto de extensão proposto não apenas busca oferecer cuidados em saúde mental aos idosos da comunidade, mas também visa promover uma cultura de cuidado e inclusão, contribuindo para o bem-estar dos membros mais vulneráveis da sociedade e desafiando estereótipos relacionados à idade.

## 6. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

| ATIVIDADES 1º Semestre 2024/01              | ANO: 2024       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                             | MÊS DE EXECUÇÃO |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                             | J               | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
| Levantamento bibliográfico                  |                 | X |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Elaboração do projeto                       |                 | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Entrega do projeto                          |                 |   | X | X | X |   |   |   |   |   |   |   |
| Apresentação do projeto e materiais em sala |                 |   |   | X | X | X |   |   |   |   |   |   |
| Execução do projeto na comunidade           |                 |   |   | X | X |   |   |   |   |   |   |   |
| Elaboração do relatório                     |                 |   |   |   | X | X |   |   |   |   |   |   |
| Entrega do relatório                        |                 |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   |   |
|                                             |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                             |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                             |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                             |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## 7. ORÇAMENTO

| MATERIAL                                       | Custo Unitário<br>R\$ | Custo Total<br>R\$ |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| Duas resma Papel A4                            | 20,00                 | 40,00              |
| Três cartuchos tinta de impressora             | 100,00                | 300,00             |
| Internet                                       | 100,00                | 2.000,00           |
| Impressora HP                                  | 398,95                | 398,95             |
| Três canetas esferográficas cristal ponta fina | 5,70                  | 17,10              |
| Três Lápis grafite preto                       | 5,31                  | 15,93              |
| Duas Borrachas                                 | 3,99                  | 7,98               |
| Notebook                                       | 3.086,55              | 3.086,55           |
| Cadeira de escritório                          | 550,00                | 550,00             |
| Hd externo                                     | 300,00                | 300,00             |
| TOTAL                                          | 4.570,50              | 6.716,51           |

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Crescimento da população idosa traz desafios para a garantia de direitos.** Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/crescimento-da-populacao-idosa-traz-desafios-para-a-garantia-de-direitos>> Acesso em: 01 abril 2024.

LEANDRO-FRANÇA, C; MURTA, S, G. **Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções.** Psicologia: Ciência e Profissão, 2014, 34(2), 318-319. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1982-3703001152013>> Acesso em: 01 abril 2024.

PAPALIA, D, E. **Desenvolvimento humano.** 14. Ed. Porto Alegre; Artmed, 2022. P. 1455