



“SOZINHOS” EM DOMICÍLIO: Desafios e estratégias de promoção da saúde mental na terceira idade.

Ana Laura Alves Gomes¹, Anúbes Pereira de Castro ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento, como um processo natural da vida, traz consigo diversas mudanças que afetam tanto o corpo quanto a mente. A saúde mental dos idosos domiciliados é uma questão que merece atenção, especialmente devido às transformações sociais e emocionais vivenciadas nessa fase. Embora o lar seja tradicionalmente percebido como um espaço de segurança e bem-estar, ele pode ocultar sentimentos de solidão e isolamento. Mesmo em convívio familiar, muitos idosos experimentam a solidão e uma sensação de desconexão, muitas vezes invisível para aqueles ao seu redor. **OBJETIVO:** Este estudo busca explorar os fatores que influenciam a saúde mental de idosos que vivem em domicílio, considerando aspectos como aposentadoria, saída dos filhos de casa, mudanças nas interações sociais e declínios físicos. **MÉTODOS:** A pesquisa, de abordagem qualitativa com viés etnográfico, utilizou a metodologia de pesquisa-ação para investigar as questões relacionadas à saúde mental dos idosos domiciliados.

RESULTADOS: A análise de conteúdo identificou as dificuldades enfrentadas pelos idosos domiciliados, como solidão, isolamento e desconexão social, muitas vezes invisíveis para os familiares e cuidadores. **CONCLUSÃO:** O estudo concluiu que é fundamental compreender a solidão como um fenômeno presente na vida de muitos idosos domiciliados. A partir dessa compreensão, foram propostas estratégias de enfrentamento que promovem o bem-estar mental e o senso de pertencimento desses indivíduos, melhorando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Velhice, Solidão, Envelhecimento.

¹Ana Laura Alves Gomes, graduanda do curso de Enfermagem – CCBS, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: analauragomes06@gmail.com

²Anúbes Pereira de Castro, Doutora em Saúde Pública pela ENSP/FIOCRUZ, Docente da UAENF - CCBS, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: anubes.pereira@professor.ufcg.edu.br



“ALONE” AT HOME: Challenges and strategies for promoting mental health in old age.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Aging, as a natural process of life, brings with it several changes that affect both the body and the mind. The mental health of homebound elderly individuals is an issue that deserves attention, especially due to the social and emotional transformations experienced during this phase. Although the home is traditionally perceived as a space of safety and well-being, it can hide feelings of loneliness and isolation. Even in family life, many elderly individuals experience loneliness and a sense of disconnection, often invisible to those around them.

OBJECTIVE: This study seeks to explore the factors that influence the mental health of elderly individuals living at home, considering aspects such as retirement, children leaving home, changes in social interactions, and physical decline. **METHODS:** The research, with a qualitative approach with an ethnographic bias, used the action research methodology to investigate issues related to the mental health of homebound elderly individuals. **RESULTS:** Content analysis identified the difficulties faced by homebound elderly individuals, such as loneliness, isolation, and social disconnection, often invisible to family members and caregivers. **CONCLUSION:** The study concluded that it is essential to understand loneliness as a phenomenon present in the lives of many homebound elderly people. Based on this understanding,

coping strategies were proposed that promote mental well-being and a sense of belonging in these individuals, improving their quality of life.

Keywords: Old age, Loneliness, Aging.