

ENTRE O VIVER SÓ E O SER CUIDADO: UMA OBSERVAÇÃO PARTICIPATIVA

Ana Laura Alves Gomes¹; Kauã Pereira dos Santos Lucena²; Jennifer Raysa Medeiros Cavalcanti³; Anúbes Pereira de Castro⁴.

Graduandos em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande¹⁻², Graduanda em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Campina Grande³, Doutora em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca e Docente da Universidade Federal de Campina Grande⁴.

analauragomes06@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento constitui um processo contínuo e inevitável, marcado por transformações físicas, emocionais e sociais que impactam diretamente a qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse contexto, a saúde mental assume papel central, especialmente entre aqueles que vivem em domicílio. Estar em casa pode, muitas vezes, ser associado a conforto, segurança ou proximidade familiar; no entanto, a experiência cotidiana demonstra que a solidão e o sofrimento psíquico podem se manifestar mesmo em ambientes aparentemente acolhedores. Esse cenário pode comprometer a sensação de pertencimento, interferindo no bem-estar e no equilíbrio emocional. Assim, torna-se fundamental refletir sobre estratégias que favoreçam a promoção da saúde mental, possibilitando que o idoso vivencie o processo de envelhecer com autonomia, vínculo social e qualidade de vida. Assim, este estudo, vinculado a um projeto de iniciação científica, tem como objetivo relatar a experiência adquirida no acompanhamento de idosos em domicílio, evidenciando os desafios observados e as estratégias adotadas para estimular o cuidado integral e a valorização da saúde mental na terceira idade. Trata-se de um relato de experiência que busca contribuir para reflexões e práticas voltadas ao envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde Mental; Velhice

INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui um processo natural, progressivo e irreversível, caracterizado por alterações biológicas, psicológicas e sociais que afetam cada indivíduo de maneira singular. Com o aumento da expectativa de vida e a transição demográfica observada em diversos países, o envelhecimento populacional emerge como um dos maiores desafios contemporâneos para os sistemas de saúde, a sociedade e as políticas públicas. Essa etapa da vida pode ser marcada por mudanças funcionais, declínio da capacidade física e cognitiva, bem como pelo surgimento de doenças crônicas e limitações que impactam a autonomia e a qualidade de vida (Mendonça *et al.*, 2021).

Paralelamente, a valorização excessiva da juventude, incentivada por padrões de beleza difundidos pela mídia, contribui para uma cultura que nega o envelhecimento. Campanhas de produtos estéticos que prometem retardar os sinais da idade reforçam a rejeição ao processo natural de envelhecer, moldando a percepção individual sobre o corpo e a aparência. Esses ideais influenciam também as relações familiares e sociais, disseminando preconceitos e

difícultando a aceitação da condição de idoso. Como consequência, muitos indivíduos vivenciam sentimentos de exclusão e de “despertencimento”, sentindo-se desconectados de uma realidade social que valoriza predominantemente a juventude (Cochar Soares; Delinocente; Dati, 2021).

Além disso, a saúde mental na terceira idade é condicionada por múltiplos fatores, que vão além do estigma social associado ao envelhecimento, incluindo aspectos biopsicossociais específicos de cada pessoa. Assim, a qualidade de vida está intimamente relacionada a condições físicas e psicológicas, bem como a fatores socioeconômicos e culturais, como renda, escolaridade, rede de apoio e presença de doenças crônicas. Esses elementos também são relevantes para idosos institucionalizados, nos quais a solidão pode agravar vulnerabilidades já existentes. Pesquisas indicam que indivíduos com maior isolamento social apresentam níveis mais elevados de comprometimento da saúde mental, especialmente aqueles que recebem visitas com pouca frequência ou mantêm contato limitado com familiares e amigos (Marcelino et al., 2020).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), em um Centro de Convivência localizado no município de Campina Grande-PB, no período de janeiro a agosto de 2025. A experiência foi construída a partir da análise dos resultados de questionários e entrevistas aplicados previamente aos idosos participantes do referido espaço, o que possibilitou uma reflexão crítica acerca das vivências e práticas observadas. Os dados foram analisados de forma descritiva e qualitativa, buscando identificar percepções, demandas e necessidades manifestadas pelos idosos. Ressalta-se que todas as informações foram tratadas de maneira a preservar a confidencialidade e o anonimato dos participantes, respeitando os princípios éticos de pesquisa com seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados evidenciaram que a socialização se constituiu em um dos aspectos mais relevantes relatados pelos participantes. Muitos idosos destacaram que a participação nas atividades promovidas pelo Centro reduziu a sensação de solidão, favorecendo bem-estar emocional, maior motivação e engajamento nas rotinas diárias. Esses achados dialogam com investigações anteriores que apontam a socialização como fator protetivo para a saúde mental e para a prevenção do isolamento social na velhice, condição frequentemente associada ao aumento de morbidades e declínio funcional (Souza, Silva, Barros, 2021). Assim, a convivência em espaços coletivos demonstra potencial para mitigar riscos psicossociais e promover um envelhecimento mais ativo.

Outro aspecto recorrente foi a vivência do luto e do abandono familiar. Diversos participantes relataram perdas significativas, como de cônjuges e amigos próximos, além da ausência de apoio afetivo por parte dos filhos, o que intensifica sentimentos de vulnerabilidade e solidão. Tais relatos reforçam a relevância de espaços que proporcionem acolhimento e construção de novos vínculos sociais, funcionando como suporte no enfrentamento dessas experiências. A literatura evidencia que o luto, associado à negligência ou afastamento familiar, repercute negativamente sobre a saúde emocional do idoso, podendo desencadear quadros depressivos e comprometer a qualidade de vida (Cavalcanti, 2021).

Quanto aos benefícios percebidos, os participantes relataram fortalecimento da autoestima, valorização pessoal e ressignificação do envelhecer, especialmente a partir das

oficinas e atividades em grupo. Esses achados estão em consonância com estudos que demonstram o impacto positivo da participação em práticas coletivas para o envelhecimento saudável, na medida em que estimulam a autonomia, a integração social e o senso de pertencimento (Acacio; Legey; Hofelmann, 2024). Desse modo, evidencia-se que tais iniciativas não apenas contribuem para o bem-estar subjetivo, mas também se configuram como ferramentas de promoção da saúde integral da pessoa idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu refletir sobre os múltiplos fatores que permeiam o processo de envelhecimento e sua influência na saúde mental dos idosos. Os resultados evidenciaram que a vivência do envelhecer demanda não apenas atenção às condições físicas e clínicas, mas também às dimensões emocionais e sociais, que exercem impacto direto na qualidade de vida. Nesse sentido, destaca-se a importância de estratégias interdisciplinares que promovam o cuidado integral, a construção de vínculos e a valorização da autonomia, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável. Conclui-se, portanto, que iniciativas voltadas à promoção da saúde mental da pessoa idosa devem ser ampliadas e fortalecidas, contribuindo para uma prática assistencial mais humanizada e sensível às particularidades dessa etapa da vida.

REFERÊNCIAS

- ACACIO, E. O.; LEGEY, Â. L. C.; HÖFELMANN, D. A. Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 32, n. 4, 2024.
- CAVALCANTI, M. B. Luto na terceira idade: uma discussão sobre dificuldades, família e atuação do psicólogo. *Revista Eletrônica da Estácio Recife*, v. 7, n. 2, 2021.
- COCHAR-SOARES, N.; DELINOCENTE, M. L. B.; DATI, L. M. M. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista Neurociências*, v. 29, 21 jul. 2021.
- MARCELINO, E. M. et al. Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa / Association of risk factors in common mental disorders in the elderly: an integrative review. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 4, p. 22270–22283, 30 abr. 2020.
- MENDONÇA, J. M. B. de et al. O sentido do envelhecer para o idoso dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 57–65, jan. 2021.
- SOUZA, E. M. de; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 4, p. 1355–1368, abr. 2021.