

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL E A VALORIZAÇÃO DA VIDA DOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Ryan Carlos Vale dos Santos

Autores: Linda Kátia Oliveira Sales

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: a saúde mental dos idosos é um componente crucial do bem-estar geral na terceira idade. Com o envelhecimento, podem surgir desafios emocionais e psicológicos. Fatores como isolamento social, perda de entes queridos e condições médicas crônicas podem impactar negativamente o estado mental dos idosos. Objetivo: relatar a experiência do estagiário em enfermagem, durante ações de educação em saúde do estágio obrigatório, com vistas a discutir a valorização da vida e importância da saúde mental dos idosos em uma Unidade Básica de Saúde da Família no município de Caicó/RN. Metodologia: relato de experiência vivenciado durante o componente Estágio Curricular Supervisionado III, no curso de graduação em enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, de outubro a dezembro de 2023. Resultado: a intervenção foi realizada durante 3 momentos. A primeira dinâmica, consistia em cada participante falar 2 ou mais coisas que eles eram gratos naquele dia. Na dinâmica seguinte, os participantes pintaram desenhos relaxantes. Na dinâmica final, os participantes construíram uma árvore da vida com 4 datas marcantes da sua trajetória como pessoa. O segundo encontro, iniciou com uma dinâmica que sorteava o nome de um participante e quem o sorteou deveria falar uma coisa positiva sobre ele. Na dinâmica seguinte, um dado era jogado e em cada lado tinha um comando positivo para os participantes realizarem, por exemplo: cante um trecho da sua música preferida. Na dinâmica final, os participantes receberam um folheto com 3 técnicas para lidar com a ansiedade. O último dia foi iniciado com uma convidada falando um pouco sobre as dificuldades de sua vida e como ela consegue lidar com elas no seu dia a dia. Logo em seguida, para finalizar os dias de educação em saúde, um educador físico fez uma aula de dança com os participantes. Conclusão: com a experiência vivenciada durante os momentos de intervenção, foi possível identificar a necessidade do público em realizar atividades que valorizam a saúde mental que muitas vezes é esquecida. Muitos participantes relataram sentimentos positivos após realização das dinâmicas. É importante ao serviço ficar atento a essas necessidades da população para serem trabalhadas com metodologias ativas. Dessa forma, foi visto que as intervenções são importantes mecanismos de promoção da saúde utilizados na disciplina de estágio.