

Mente em movimento, saúde mental através do cuidado e da conexão

Evelyn Tayná Raasch de Souza¹, Isaque Lélis Pinéo Almeida¹, Kássia Kéren Santos Paubel¹, Kauan dos Santos Araujo¹, Maria Eduarda Lunardi Souza¹, Viviani dos Santos Brandão¹, David de Souza Oliveira²

¹Acadêmicos de PIEPE II do Curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

²Docente do Curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

*Autor correspondente: david.oliveira@afya.com.br

1. Introdução

A saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente em diversos territórios brasileiros, especialmente em comunidades marcadas por vulnerabilidades sociais, econômicas e educacionais. De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (2022) o problema da saúde mental é multifacetado: envolve não apenas transtornos diagnosticados, mas também sofrimento psíquico cotidiano, isolamento social, estigmatização e dificuldade de acesso a serviços adequados.

Diante desse cenário, surge a seguinte questão: qual é o impacto das relações de cuidado e participação na promoção da saúde mental? Essa pergunta orienta a investigação e busca compreender como as interações afetivas, o acolhimento e o sentimento de pertencimento podem atuar como fatores protetores do bem-estar psicológico, favorecendo a construção de comunidades mais saudáveis, empáticas e emocionalmente equilibradas.

A ideia do tema “mente em movimento” reforça a importância de manter os idosos ativos fisicamente, cognitivamente e emocionalmente, enquanto o eixo do “cuidado e conexão” ressalta a necessidade de ações interdisciplinares centradas na escuta, no acolhimento e na construção de redes de apoio. Assim, o tema reflete a urgência de promover um envelhecimento mais saudável, digno e humanizado, por meio de práticas que integrem o

saber técnico ao vínculo humano (Souza *et al.*, 2022).

Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo geral promover a interação social entre os idosos que frequentam o Centro de Convivência Viver Bem (CCVB), por meio do acolhimento, escuta qualificada e ações educativas, fortalecendo a saúde mental, o cuidado integral e a conexão entre os indivíduos.

Além disso, nos objetivos específicos, realizou-se atividades interativas que abordaram de forma descontraída a saúde mental, alcançou-se ao menos 30 participantes até o final do projeto; Foi estimulado atividades físicas leves e exercícios direcionados a idosos, visando promover a saúde mental e o convívio social; capacitou os acadêmicos de medicina para atuação humanizada em saúde mental, por meio de oficinas práticas com foco em escuta ativa, empatia e comunicação; e desenvolve-se atividades lúdicas e materiais didáticos voltados à prevenção de transtornos mentais e à promoção do autocuidado.

Em suma, compreender a saúde mental como resultado de uma rede de cuidados e relações humanas é essencial para o desenvolvimento de uma sociedade mais empática, consciente e emocionalmente equilibrada. O presente estudo propõe-se, portanto, a contribuir para essa reflexão, unindo ciência, sensibilidade e ação comunitária em prol do bem-estar coletivo.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva, com abordagem qualitativa e participativa, realizada no Centro de Convivência Viver Bem (CCVB), em Ji-Paraná (RO). O estudo envolve exercícios físicos leves e atividades lúdicas, voltadas ao estímulo das funções cognitivas, motoras e sociais dos idosos, com o objetivo de promover o bem-estar mental e fortalecer vínculos afetivos. A escolha metodológica se justifica pela necessidade de compreender, de forma subjetiva e interativa, os impactos das ações na saúde mental e na socialização dos participantes.

2.2 Local e Período do Estudo

O estudo foi realizado no Centro de Convivência Viver Bem (CCVB), localizado em Ji-Paraná, Rondônia, Brasil, instituição dedicada à promoção do bem-estar físico, mental e social dos idosos. A execução do projeto complementou e ampliou as atividades já desenvolvidas no local, fortalecendo seus benefícios e impactos positivos na comunidade atendida.

2.3 População e Amostra

A população do estudo foi composta por idosos de diferentes gêneros, condições de saúde e níveis de autonomia participantes do Centro de Convivência Viver Bem (CCVB), com o objetivo de promover inclusão, bem-estar e participação social, considerando as necessidades e potencialidades dessa faixa etária.

2.4 Aspectos Éticos

Os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos e possíveis implicações do projeto, tendo sua participação ocorrido de forma voluntária, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Esse procedimento assegurou o sigilo das informações, o respeito aos participantes e a condução ética e responsável de todas as etapas da pesquisa, com prioridade à segurança, ao conforto e ao bem-estar dos envolvidos.

Por fim, o impacto local foi significativo e perceptível tanto pelos relatos dos participantes quanto pelo retorno da equipe do Centro de Convivência, que expressou interesse em manter atividades semelhantes de forma contínua, dessa forma, a experiência demonstrou que ações de um projeto de extensão

3. Resultados

A ação social desenvolvida no Centro de Convivência de Idosos de Ji-Paraná (RO) teve como objetivo promover a conscientização e o cuidado com a saúde mental da população idosa, por meio de atividades educativas, dinâmicas de grupo e momentos de escuta ativa. Participaram aproximadamente 40 idosos, com idades entre 60 e 75 anos, frequentadores regulares do centro. A intervenção foi conduzida por acadêmicos de Medicina e contou com o apoio da equipe multiprofissional do espaço.

Durante a execução das atividades, observou-se o quanto eles ficaram empenhados com as interações e envolvimento dos participantes, foi observado que pela participação espontânea nas dinâmicas e pela disposição em compartilhar experiências pessoais relacionadas ao envelhecimento, solidão e enfrentamento emocional. Foi perceptível que a maioria dos idosos se sentiram acolhidos, valorizados e bem-dispostos após a ação, destacando a importância da interação e convivência para a manutenção da saúde mental.

A saúde mental na velhice é um componente essencial do envelhecimento saudável e depende fortemente de fatores psicossociais, como o convívio social, o apoio emocional e a manutenção de um propósito de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2023), a prevalência de transtornos mentais entre idosos, especialmente depressão e ansiedade, tende a aumentar em contextos de isolamento, perda de vínculos e inatividade, sendo fundamental a criação de espaços comunitários que estimulem a interação e o sentimento de pertencimento. Nesse sentido, Neri (2019) destaca que o bem-estar subjetivo na velhice está intimamente relacionado à valorização pessoal e à qualidade das relações interpessoais, elementos que reforçam o papel de intervenções educativas e grupos de convivência como instrumentos de promoção da saúde mental e de fortalecimento da autonomia do idoso. Assim, ações voltadas à escuta ativa, às atividades lúdicas e à integração social contribuem significativamente para a construção de um envelhecimento mais ativo, digno e emocionalmente equilibrado.

voltadas à saúde mental do idoso são fundamentais para a promoção do bem-estar, além de possibilitar a integração entre universidade e comunidade. O fortalecimento dessas iniciativas contribui para a formação humanizada de futuros profissionais de saúde e para a consolidação de políticas públicas de

cuidado à pessoa idosa.

4. Conclusão

O projeto *Mente em Movimento: Saúde Mental através do Cuidado e da Conexão* demonstrou a relevância das práticas interdisciplinares voltadas à promoção da saúde mental e do envelhecimento ativo. As atividades desenvolvidas no Centro de Convivência Viver Bem (CCVB) proporcionaram um ambiente de acolhimento, estímulo cognitivo e fortalecimento de vínculos sociais, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional e a inclusão dos idosos participantes.

A execução de atividades dinâmicas reforçou a importância da interação social como ferramenta de prevenção do declínio cognitivo e de incentivo à autonomia e a autoestima. Paralelamente, os acadêmicos envolvidos aprimoraram competências essenciais, como empatia, comunicação clara e trabalho em equipe, alinhando teoria e prática em um contexto humanizado de atenção à saúde.

Dessa forma, o projeto atingiu seus objetivos ao promover um impacto positivo tanto na comunidade idosa quanto na formação dos futuros profissionais de saúde. Sua metodologia participativa e os resultados alcançados indicam o potencial de replicação em outras comunidades, ampliando o alcance das ações e contribuindo para a consolidação de políticas públicas de cuidado integral e promoção da saúde mental.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão.** Brasília, DF, 22 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-depressao>. Acesso em: 20 ago. 2025.

GABER, S. N.; GUERRERO, M.; ROSENBERG, L. **Participatory research approaches in long-term care facilities for older adults: a meta-ethnography.** *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, v. 19, n. 1, p. 2431449, 2024. Acesso em: 8 set. 2025.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar.** Campinas: Papyrus, 2019.

SOUZA, Aline Pereira de; REZENDE, Kátia Terezinha Alves; MARIN, Maria José Sanches; TONHOM, Silvia Franco da Rocha; DAMACENO, Daniela Garcia. **Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso no contexto da atenção primária à saúde: uma revisão integrativa.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1741–1752, maio 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.2311202>. Acesso em: 6 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health of older adults.** Geneva: WHO, 2023. Acesso em: 8 set. 2025.