

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE VISANDO UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

JASMINE HEVILA SILVEIRA OLIVEIRA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: jasminefcrs@hotmail.com

JOÃO VÍTOR OLIVEIRA DE ALENCAR

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: vitordealencar@hotmail.com

YASMIN LIMA PIMENTEL

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: lima.pimentel.yasmin@gmail.com

ANICE HOLANDA NUNES MAIA

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O envelhecimento é natural, porém pode gerar sentimentos negativos na autoestima dos idosos sendo importante promover a boa autoestima na terceira idade, pois isso contribui para um envelhecimento saudável e mais satisfatório, além de ser um aspecto relevante para a saúde emocional e mental dos idosos. O objetivo deste trabalho é apresentar e discutir a importância de trabalhar questões voltadas para a autoestima e a identidade com o público da terceira idade afim de resgatar a sua autoimagem positiva. Este trabalho trata-se de um relato de experiência das práticas integrativas III desenvolvidas junto a uma instituição de acolhimento-dia para idosos, em Quixadá-CE, no período de 28 de março a 9 de maio de 2023. O cenário de práticas foi o Remanso da Paz, instituição que atende em regime diurno a 34 idosos com idade entre 70 e 80 cujo perfil é de 20 mulheres e 14 homens que gozam de autonomia para a alimentação, higiene e mobilidade, mesmo com as limitações comuns nesta faixa etária. Alguns apresentam diminuição da capacidade cognitiva ou têm alguma demência em grau leve, estando todos aptos a participarem das atividades propostas. A equipe discente realizou 5 atividades por meio de dinâmicas, rodas de conversa e oficina de fotografia, rodas de conversas e a oficina de fotografia que foram recursos utilizados para disseminar a mensagem da autoimagem positiva de forma lúdica e acessível aos idosos usuários. O comparecimento esteve sempre acima de 70%, oscilando algumas frequências individuais de uma semana para a outra. Os resultados deste trabalho, mesmo que desenvolvido de forma pontual, indicam que foram eficazes em contribuir com a autoestima e a identidade positiva entre os idosos da instituição, notando-se a melhora desses aspectos, do bem-estar, além de uma maior disposição para participar de atividades coletivas. Com isto, prestou-se uma contribuição para um envelhecimento saudável e mais satisfatório. Dessa forma, fica evidente a importância do trabalho com o público idoso, contribuindo para a saúde mental nesta população.

Palavras-chave: Envelhecimento. Autoimagem. Qualidade de vida.