



### UM ENVELHECER SAUDÁVEL AOS OLHOS DA PSICOLOGIA

Luciano Zelazowsk<sup>1</sup>  
Amanda Gabriele Alves Villalba Strack<sup>2</sup>  
Marcella Dallarmi Bueno<sup>3</sup>  
Cristiane Costa<sup>4</sup>

**RESUMO:** INTRODUÇÃO: As teorias do envelhecimento fornecem uma compreensão dos fatores biológicos, sociais e culturais que influenciam o processo de envelhecimento humano. A partir disso, uma perspectiva antropológica nos permite explorar como as normas, valores e crenças culturais moldam a experiência do envelhecimento em diferentes sociedades. Os ritos de passagem e as transições para a velhice são enfatizados como elementos que marcam as mudanças de status e a construção de identidade associadas à velhice, enquanto os papéis sociais e a participação dos idosos destacam a diversidade das funções e contribuições dos idosos na sociedade. OBJETIVO: demonstrar a importância de discussões sobre o envelhecimento saudável. MÉTODO: Pesquisa bibliográfica. RESULTADOS: O tema da saúde e dos cuidados aos idosos destaca a importância de uma abordagem sensível e culturalmente apropriada para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, tendo em conta as percepções culturais e as práticas tradicionais de cuidados dos idosos. As discussões sobre o envelhecimento e as mudanças sociais destacam como as mudanças sociais, como a urbanização, a globalização e as mudanças demográficas, impactam a experiência do envelhecimento. Isto inclui mudanças nas estruturas familiares, nas redes de apoio social e nas políticas públicas relacionadas aos idosos. A implementação de ações terapêuticas envolvendo as artes é uma ferramenta conveniente para avaliar a capacidade funcional em idosos institucionalizados. As atividades que podem ser realizadas com idosos em instituições incluem exercícios de memória por meio de leitura, dança e brincadeiras, além de atividades artesanais como tocar algum instrumento de hobby, pintar, desenhar rodas de conversa sobre diversos temas, a fim de resgatar conhecimentos aprendidos ao longo da vida. CONCLUSÃO: Com isso, pode-se notar a importância de discutir sobre o envelhecimento saudável, a fim de que os idosos tenham um lugar seguro e intrínseco na sociedade; considerando-os como indivíduos essenciais.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Saúde. Psicologia.

<sup>1</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'a, [luciano2014zelazowski@gmail.com](mailto:luciano2014zelazowski@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'al, [amandastrack.psicologia@gmail.com](mailto:amandastrack.psicologia@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'a, [marcelladallarmi@gmail.com](mailto:marcelladallarmi@gmail.com)

<sup>4</sup> Docente na Faculdade Sant'a, [criscosta16@yahoo.com.br](mailto:criscosta16@yahoo.com.br)