



RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PSICOEDUCAÇÃO REALIZADA COM IDOSOS

SARA MACIEL BRASIL; LINKA RICHELLIS NASCIMENTO DE FREITAS; GABRIELLY NOHARA DE OLIVEIRA DAMASCENO DE SOUSA; VITÓRIA NUNES DA SILVA; ANA CAROLINA ALVES TORRES

Introdução: A psicoeducação emocional é uma ferramenta que fornece informações sobre as emoções para auxiliar no reconhecimento, identificação e nas possíveis formas de enfrentamento, levando em consideração a historicidade e contexto dos sujeitos, tanto na forma de transmitir o conhecimento quanto no ato de elaborar e construir estratégias para lidar com os desafios que possam surgir. **Objetivo:** Este trabalho busca fortalecer as práticas de psicoeducação com o público idoso na Atenção Primária à Saúde (APS), incentivando o autoconhecimento, o autocuidado e a diminuição dos estigmas em torno da saúde mental. **Relato de experiência:** No distrito de Queimadas, em Horizonte, ocorre quinzenalmente um grupo de promoção à saúde voltado para o público idoso, que reúne em média 20 participantes. Esse grupo teve início em maio de 2025 e segue em andamento, sendo conduzido por residentes de sete categorias profissionais da ênfase em Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP). Durante os encontros, são realizadas diversas atividades de educação em saúde. À vista disso, observou-se a necessidade de trabalhar o tema “emoções”. Nesse sentido, foram utilizados cartões com emojis representando diferentes emoções. Cada participante sorteava um emoji e compartilhava uma vivência ligada àquela emoção. Durante os diálogos e falas, foram realizadas intervenções psicoeducativas sobre como identificar e compreender as emoções, a importância que elas têm no cotidiano, maneiras saudáveis de enfrentamento e também sobre quando é importante buscar ajuda profissional. **Conclusão:** Enquanto a atividade acontecia, foi possível perceber que muitos idosos refletiram sobre a transitoriedade das emoções, reconhecendo que fazem parte da vida. Eles também destacaram que conversar, ter amigos por perto e realizar outras atividades prazerosas ajuda muito a lidar com os momentos mais difíceis, remetendo a importância dos laços e convívio social. Por fim, esta atividade propiciou uma aproximação dos profissionais residentes com a história de vida dos participantes, estreitando o vínculo entre população adscrita e profissionais de saúde atuantes no território.

Palavras-chave: **PSICOEDUCAÇÃO; IDOSOS; PREVENÇÃO**