

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: relato de experiência

Milleny Isabelle de Moura Captain<sup>1</sup>; Dayane Indyara de Sá Silva<sup>1</sup>; Thais Caroline Soares Moura<sup>1</sup>; Sarah Michaela Coimbra Rodrigues<sup>1</sup>; Roger Vicente dos Reis Ferreira<sup>1</sup>; Jannayne Lúcia Câmara Dias<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudantes de Enfermagem da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG.

<sup>2</sup>Professora de Enfermagem da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG.

**Objetivo:** relatar a experiência quanto à educação em saúde realizada para os idosos de uma Estratégia de Saúde da Família sobre saúde mental na terceira idade e como identificar sinais depressivos. **Materiais e Métodos:** trata-se de um relato de experiência vivenciado por discentes do curso de Enfermagem, no mês de abril de 2023, com 30 idosos, durante o Programa de Integração, Serviço, Ensino e Comunidade em uma Estratégia de Saúde da Família, na cidade de Montes Claros-MG, onde foi realizada busca ativa dos idosos da comunidade. Inicialmente foram feitas aferições de pressão arterial e controle glicêmico e antropométrico, seguido de uma explanação quanto à importância de manter a mente ativa na terceira idade, com uma alimentação saudável e prática de atividades físicas regulares, assim como um convívio social, visto que, nessa etapa da vida, o idoso se vê muito sozinho e com muitas mudanças em sua rotina. **Resultados:** por meio da educação em saúde, foi possível abordar sobre como manter uma mente ativa, sensibilizando-os quanto a importância não só do convívio social e familiar, como a identificação de sinais precoces da depressão na terceira idade, bem como sobre o acompanhamento psicológico, para que se obtenha um envelhecimento saudável. **Conclusão:** foi possível observar a importância da promoção e prevenção da saúde em todas as faixas etárias, pois o envelhecimento saudável é um processo contínuo, que vai gerar independência e qualidade de vida em todos os aspectos da vida desse indivíduo. Mantendo o corpo e mente ativos, contribuem com o prazer em viver.

**Palavras-chave:** Saúde do idoso. Envelhecimento saudável. Depressão. Educação em saúde.