

Autor: Nídia Ramos; Vera Lúcia Teixeira

Última atualização: 2018/12/17

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Saúde mental; Idoso; Prevenção; Cuidados de Saúde Primários

Resumo

O envelhecimento é um processo natural no ciclo da vida, com mudanças na estrutura física, psicológica e social da pessoa. No entanto, envelhecer não significa não ter saúde ou não ter qualidade de vida. Há algumas atitudes que podem ajudar a viver o envelhecimento de forma saudável, encarando as alterações que ocorrem nesta fase da vida e mantendo uma mente ativa.

Mente sã ? Estratégias de prevenção da saúde mental nos idosos

A Organização Mundial da Saúde criou o conceito de **?envelhecimento ativo?**, reconhecendo que, além da idade e da saúde física, existem outros fatores individuais, familiares, sociais, ambientais, económicos e comportamentais, que influenciam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

Assim, envelhecer com saúde, autonomia e independência, o maior tempo possível, constitui atualmente um desafio, em que há vários fatores envolvidos.

Em relação à saúde mental, há vários riscos e ameaças para a saúde do cérebro ao longo da vida. Com o envelhecimento, há uma perda das capacidades motoras e um declínio da função cognitiva. Os idosos podem ser sujeitos à redução da mobilidade, dor crónica, fragilidades ou outros problemas de saúde, para os quais necessitam de cuidados a longo prazo. Além disso, têm maior probabilidade de vivenciar situações de luto, ou mudanças a nível económico com a reforma. Todos estes fatores podem conduzir ao isolamento, solidão e sofrimento.

Como podemos proteger a saúde do nosso cérebro?

1. Estar preparado para a mudança

O envelhecimento e a reforma envolvem uma mudança no estilo de vida da maioria das pessoas. Mas estar reformado não significa ficar parado! Algumas pessoas encaram a reforma como uma **oportunidade para desenvolver atividades** que não podiam praticar enquanto trabalhavam, ou para experimentar uma nova atividade ou aprender novas competências.

2. Falar sobre os problemas e preocupações

▪ Torna-se mais fácil gerir os problemas, as dificuldades e as preocupações **quando falamos sobre elas**. Falar sobre o que se sente faz com que a pessoa se sinta apoiada e não tão sozinha.

3. Pedir ajuda

▪ O **apoio da família e amigos** é fundamental. No entanto, eles podem não ter o conhecimento especializado necessário, ou podem não estar disponíveis.

Os **profissionais de saúde podem ajudar** de uma maneira prática. Além de ouvir, podem fornecer estratégias para lidar com o problema, aconselhar sobre os serviços de saúde existentes (cuidados de saúde primários, cuidados hospitalares, cuidados continuados integrados), informar sobre os apoios sociais, ou recursos presentes na comunidade.

4. Fazer coisas que gosta

▪ Os **interesses, hobbies e passatempos** podem fornecer uma oportunidade de socializar ou de encontrar tempo para o próprio. Ler, cuidar do jardim ou da casa, viajar, bordar, pintar, pescar, passear com a família ou amigos, são alguns exemplos.

5. Cuidar da própria saúde

▪ É importante realizar os exames recomendados para a faixa etária, seguir as **recomendações para controlar os problemas de saúde**, cumprir cuidadosamente a medicação prescrita, não fumar e prevenir o risco de quedas e de outros tipos de acidentes (tornar a casa mais segura, sem tapetes, com corrimão; usar cinto de segurança; usar bengala ou andarilho se houver limitação na marcha).

6. Ter uma alimentação saudável

▪ Uma boa **alimentação é importante** em qualquer etapa da vida.

É importante comer várias vezes ao dia e pouco de cada vez, evitando estar mais de 3 horas sem comer. A alimentação deve ser rica em frutas, vegetais e fibras, evitando o sal, o açúcar e as gorduras saturadas.

É importante beber água regularmente, mesmo não sentindo sede.

7. Ser ativo

▪ A **atividade física apresenta benefícios** em todas as idades e contribui para a saúde mental e qualidade de vida de todas as pessoas.

Mas ser ativo não significa necessariamente ir ao ginásio. Pilates, jardinagem, passear o cão, dançar, ir às compras ou fazer parte de um grupo de caminhada, são exemplos de como praticar algum exercício. No entanto, o exercício deve ser iniciado de forma progressiva e com segurança, sendo importante conhecer as limitações físicas e evitar acidentes.

8. Dormir bem

▪ Obter uma **boa noite de sono** permite que o corpo e mente descansem.

Os padrões de sono podem mudar com a idade: há uma diminuição das horas de sono (cerca de 6 a 7 horas), com um aumento do número de despertares noturnos e diminuição da profundidade e qualidade do sono. Por isso, adotar medidas de higiene do sono pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.

9. Manter a mente ativa

▪ Há várias maneiras de **manter a mente ativa**: fazer puzzles, palavras-cruzadas, sudoku ou caça-palavras; jogar xadrez ou bingo; ler um livro, revista ou jornal; treinar a memória, por exemplo escrever uma lista de compras, mas evitar usá-la durante as compras; usar o cálculo mental, em vez da calculadora; tocar um instrumento musical e aprender coisas novas.

10. Manter o contacto social

▪ **Conviver é fundamental** para a prevenção de diversos problemas das pessoas idosas e para a promoção do envelhecimento saudável.

Conclusão

Por um envelhecimento saudável, faça algo para ajudar a manter o seu corpo e a sua mente ativa. Conte aos seus familiares e amigos e tenha o apoio deles!

Referências recomendadas

- [Direção Geral da Saúde. Envelhecimento activo.](#)
- [Mental Health Foundation. How to look after your mental health in later life.](#)

- National Institute on Aging. Brain Health Resource. 2014.
- National Institute on Aging. Cognitive Health and Older Adults. 2017
- World Health Organization. Mental health of older adults. 2017

Voltar à página inicial Tem alguma dúvida? Fale conosco *****

Nídia Ramos • Vera Lúcia Teixeira