

**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 andador 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