Junho violeta: Saúde mental dos idosos em tempos de pandemia

Secretarias: Saúde
Data de Publicação: 4 de junho de 2020

O mês Junho Violeta é um mês inteiro dedicado à proteção das pessoas idosas.
➡ Neste momento de distanciamento social é importante redobrar os cuidados com a saúde mental dos idosos. Conforme a psicóloga da Secretaria de Saúde, Amanda Assulin Vieira Venturine, antes de falar sobre alguns cuidados com a saúde mental dos idosos é importante salientar que durante o processo de envelhecimento acontece uma série de alterações emocionais, psíquicas, físicas e sociais.

➡Segundo ela, a maneira com que o idoso lida com essas questões contribuirá de forma positiva ou negativa para a sua qualidade de vida. “Para alguns envelhecer significa ficar velho, isto é, o sujeito se vê como alguém incapaz, que por estar velho não há objetivos a serem alcançados, nem desafios a serem superados. Para outros, “Ser idoso” se refere simplesmente a ter mais idade, mas com independência, com possibilidades de realização de sonhos e autonomia na vida”.

➡Para Amanda é fundamental incentivar os idosos a aprender “coisas novas”, por exemplo, usar as tecnologias, pode contribuir positivamente nesse processo, pois o idoso se sentirá capaz e pertencente a essa nova forma de viver e se relacionar. Estimulá-lo a realizar algum sonho que foi abandonado no decorrer da vida (viagens, passatempo, retorno aos estudos, entre outros) o ajudará a perceber que ainda há possibilidades na vida.

➡Ela ressalta que é fundamental ficar atento aos sinais emocionais e comportamentais deste idoso (se sente mais irritado, triste, pessimista, ansioso, se desenvolveu algum vício, etc.) o ajudará a encontrar o tratamento (psicológico e/ou medicamentoso) mais adequado ao atual estado emocional. “Cabe ressaltar que é de suma importância o apoio da família, amigos e cuidadores para que o idoso se sinta acolhido e para que se preserve o sentimento de pertencimento. Esse suporte certamente motivará o idoso a manter boas expectativas e a reagir de forma positiva”, orienta.

➡Outra dica da psicóloga é sobre a importância da prática de exercícios físicos (sempre respeitando os limites e o desejo do idoso) e uma alimentação saudável fazem parte do processo de envelhecer com qualidade de vida.