

IDOSOS E O EQUILÍBRIO: A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Por: Sandra Mara Moreira Alves

O cuidado com os idosos assumiu novas formas com a pandemia. Para falar sobre esse tema tão importante, a entrevistada desta edição é a Psicóloga Sandra Alves, que atua como Coordenadora Geral dos segmentos 1 e 2 no Colégio Santa Dorotéia de Belo Horizonte. Sandra é Psicóloga Clínica e Educacional pela UNIUBE de Uberaba MG, com curso de especialização em Psicanálise e pós-graduada em Psicopedagogia Clínica e Institucional e em Gestão de Pessoas.



ENTREVISTA

1 - Como, em meio a tempo de pandemia, cuidar da saúde mental dos idosos? Como fazer gestão das emoções na terceira idade?

Resposta: Podemos afirmar que esse cenário nos trouxe algumas vivências e nos possibilitou experimentar diferentes sentimentos e questões que interferem em nosso cotidiano, tais como tristeza da separação de pessoas queridas, a perda da liberdade e incertezas sobre a doença. Essas vivências e sentimentos se potencializam na pessoa idosa e podem ocasionar prejuízos para a saúde física ou mental, desencadear situações de estresse, ansiedade, o que vai exigir intensa elaboração emocional do sujeito que envelhece.

O mais importante a ser feito é contribuir para que a pessoa idosa se sinta amada e perceba o quanto é valiosa para a família e amigos, reconhecida como alguém que carrega uma história e que tem a sua identidade e essência preservada e respeitada, que é capaz de continuar construindo a própria vida. A comunicação frequente com familiares e amigos contribui para reduzir o tédio e a sensação de abandono. Para aqueles que foram mais afetados, em que esse apoio familiar, afetivo e social não são suficientes, torna-se importante um apoio psicossocial que pode ser oferecido de diferentes maneiras: presencialmente, via internet ou via ligação telefônica, oportunizando ao idoso um espaço de es-

cuta que contribuirá para minimizar os transtornos ou sentimentos negativos apresentados.

Outra forma de alívio do estresse, ansiedade, medos ou outros são as práticas de exercícios físicos, aeróbicos, danças, atividades lúdicas, músicas, apresentações teatrais, trabalhos manuais e outros.

Atualmente estão sendo muito utilizados com os idosos os recursos digitais, porém é importante conduzi-los para um acesso seguro e que vá possibilitar ações positivas. O acesso às notícias sobre a pandemia é importante, porém de forma reduzida para que não comprometa o processo de ansiedade e medo ou até mesmo o pânico em função do excesso de informações ou de notícias falsas. A gestão das emoções é construída ao longo de nossas vidas. Pessoas que aprendem a administrar suas emoções desde a infância, normalmente, são mais bem resolvidas na terceira idade. Porém quando isso não é possível, podemos contribuir com esse processo trabalhando sua autoestima, autoconfiança e segurança. Ter uma autoestima equilibrada contribui para a manutenção da saúde mental e psicológica.

2 - Como a família e as pessoas próximas podem notar que o idoso está com a saúde mental abalada, algum quadro depressivo, principalmente com a pandemia. Quando percebidos os sintomas, como agir?



Resposta: As famílias precisam atentar para as manifestações que vão surgindo ou se intensificando em função do isolamento. Existem idosos que já manifestam tendência a ter ansiedade, preocupações e medos, mas isso pode se potencializar e começar a interferir na rotina da pessoa. Podem surgir sintomas de vazio, tristeza, pouca esperança, mudança de humor, insônia, perda de apetite, dificuldade em manter a rotina, irritação, cansaço, agitação, tensão muscular e pensamentos negativos.

Essa é uma realidade que precisa de um olhar mais atento. As redes de apoios formais ou informais precisam estar presentes. Favorecer diálogos constantes com as pessoas mais próximas sejam eles presenciais ou virtuais, conversar sobre assuntos variados, fazendo com que o idoso se sinta especial. Procurar estabelecer uma convivência mais harmoniosa, enviar mensagens de carinho, fotos em família. Com isso contribuiremos para o bem-estar psicológico dos idosos. Podemos ainda encontrar, em parceria com eles, atividades que sejam prazerosas e que possam ser realizadas no local do isolamento. Entretanto, se não percebermos nenhuma mudança nas manifestações

de sentimentos e na estabilização emocional, recomenda-se a busca de ajuda psicológica e/ou médica de confiança da pessoa. O mais importante de tudo é que ele perceba que não está só.

3 - Prezando pelo bem-estar dos nossos idosos, como alinhar os cuidados do corpo com os da mente? Cuidar do físico pode evitar quadros de ansiedade e depressão?

Resposta: A chegada da terceira idade pode culminar em diversas perdas físicas, sociais e cognitivas para a pessoa idosa, o que vai exigir intensa elaboração emocional do sujeito que envelhece, podendo gerar ansiedade, angústia e depressão, muitas vezes pela não aceitação de sua nova condição e limitação, e distanciamento de situações e ações que poderiam manter e sustentar a saúde mental e física.

Nesse contexto é fundamental que o idoso tenha cuidadores formais ou informais que contribuam com rotinas diárias de cuidado e afeto. É necessário para isso praticar o altruísmo, cuidar de si e do outro.

Para alinhar esse equilíbrio geral do sujeito no contexto biopsicossocial, algumas ações podem ser re-





comendadas, tais como: cuidar da alimentação, medicamentos e outros suprimentos básicos para a vida cotidiana, manter uma rotina diária, manter suas conexões sociais, buscar a sistematização de atividades físicas leves, dentro de seus limites.

Essas ações devem estar fundamentadas num acolhimento empático com uma escuta atenta e generosa, mantendo uma comunicação respeitosa, procurando envolvê-lo em decisões que competem à sua vida pessoal e encorajá-lo a expressar seus desejos e seus sentimentos. Cuidar do físico é tão importante quanto cuidar do psiquismo, pois, ao movimentar o corpo, libera-se substâncias que são capazes de melhorar o bem-estar e aumentam a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e a endorfina. O corpo em movimento é necessário para a manutenção da saúde mental.

4 - Qual a importância da presença, mesmo que virtual, da família e amigos na vida dos que estão na terceira idade?

Resposta: A rede de contato familiar e amigos é fundamental para que o idoso possa se sentir pertencente a um grupo. Esse sentimento de pertença o faz perceber que é inserido em um grupo com relações afetivas que produzem a autoconfiança, amor e segurança e conseqüentemente a redução da sensação de abandono. Qualquer recurso de interação favorece o bem-estar do adulto. A conexão com membros da família de diferentes idades gera pertencimento intergeracional e traz impactos positivos para todas as pessoas que estão interagindo, mas principalmente para o idoso.

5 - Qual a recomendação para se preparar para que se viva uma terceira idade de satisfação e felicidade, com o corpo e mente sintonizados e saudáveis?

Resposta: Pratique o autocuidado sempre! Ao cuidar de si mesmo, você olha para si buscando estabilizar suas emoções, cuidar de sua saúde mental e física. O autocuidado representa o amor próprio, a autoestima equilibrada, uma autoimagem saudável.

É muito importante nutrir, ao longo da vida, um sentimento de merecimento, o respeito por si mesmo e a valorização de si, mas não em detrimento do outro. Precisamos investir em nós mesmos o tempo todo,

tentar vencer os nossos medos e desafios, identificar as nossas qualidades e as nossas demandas.

Quando cuidamos de nós, cultivamos uma espiritualidade, construímos boas relações, desenvolvemos sentimentos que são essenciais em nossas vidas, tais como: gratidão, generosidade, otimismo e reconhecemos o outro como importante em nossas vidas.

Quando cuidamos de nós, atentamos para o que o nosso corpo precisa e buscamos boas práticas de cultivar a energia positiva do corpo para alimentar a nossa saúde mental e gerir a nossa vida de maneira equilibrada.

A Irmã Elisa Vassallo, em seu testemunho extraído da Positio, nos fala sobre Paula Frassinetti:

Era grandíssima a sua caridade para com as doentes, fossem Irmãs ou Educandas, servindo-as, assistindo-as com os cuidados e com a diligência da mais terna das mães, não se poupando nem de dia nem de noite, mesmo quando se tratava de doenças infecciosas, como o tifo ou a varíola, ou que, pelo seu odor, causassem intolerável incômodo aos assistentes.
(Irmã Elisa Vassallo - Testemunhos, p.23)



PROVÍNCIA BRASILEIRA

...

Governo Provincial:

Ir. Jaci Dutra Pessoa

Ir. Ana Maria Lopes

Ir. Ildes Maria Lobo Mendes

Ir. Maria das Graças Soares da Costa

Ir. Maria do Socorro Lopes Souza

Ir. Gilma Souza Sales

Ir. Maria das Graças Leal

Comissão de Comunicação

comunicacao@doroteiasbrasil.org

(81) 9 9969-0546