



CelaSaúdeInformativo
n.º 2 | fevereiro 2024

Redação:
Catarina Maia

Colaboração:
Filipa Bernardo
Ana Patrício
Emília Nina

Revisão:
Emília Nina

SAÚDE MENTAL NO IDOSO

→ O envelhecimento **populacional** pode ser entendido como uma história de sucesso para as políticas de saúde pública e para o desenvolvimento social.

Apesar da evolução das condições de vida e da melhoria dos cuidados de saúde, as pessoas com idade muito avançada são, no geral, mais suscetíveis a vários problemas de saúde.

Esta vulnerabilidade é, no entanto, diferente para cada um, isto porque, enquanto algumas pessoas se mostram resistentes às consequências adversas da passagem do tempo, chegando, por vezes a ter até melhores desempenhos com o avançar da idade, outras, por sua vez, declinam, chegando mesmo a desenvolver patologias irreversíveis, como é o caso, por exemplo, da demência.



→ O **Envelhecimento Humano** é um processo contínuo, caracterizado pela deterioração gradual e irreversível da estrutura e funcionamento dos sistemas, órgãos e tecidos, inerentes a qualquer ser vivo.






*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

→ O **Envelhecimento Ativo** engloba um processo de otimização de oportunidades para a **saúde, participação e segurança**, no sentido de potencializar a qualidade de vida durante o envelhecimento. (OMS, 2007, p.7)

→ Devem considerar-se os aspetos que o idoso valoriza para o seu bem-estar global:







→ **Influenciadores da saúde mental:**

- Educação; 
- Pobreza; 
- Condições de habitação; 
- Nível de urbanização;
- Discriminação sexual; 
- Exclusão social e estigma; 
- Cultura;
- Acontecimentos de vida mais stressantes.

→ **Os pilares do Envelhecimento Ativo são:** alimentação, atividade/exercício físico, cognição, sexualidade, segurança e bem-estar.

→ SUGESTÕES PRÁTICAS PARA UMA MAIOR PROTEÇÃO/PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO IDOSO:

INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO
 <p>Promoção da orientação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videochamadas com os familiares ou outras pessoas conhecidas (manter contacto com familiares e amigos); • Compreender que é normal sentir medo e ansiedade perante situações novas e imprevisíveis; • Prestar atenção às próprias necessidades, emoções e pensamentos, pondo em prática medidas de auto-cuidado; • Alertar familiares próximos/amigos caso surjam sintomas de tristeza, depressão e ansiedade; • Evitar a disseminação de informação não oficial.
<p>Incentivo de atividades terapêuticas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kits de atividades para utilização individual pelo idoso (ex. sopa de letras, jornais ou revistas); • Fomentar atividades conjuntas, recorrendo às novas tecnologias (ex. exercícios de estimulação cognitiva); • Estar informado sobre onde e como pode obter aconselhamento e outros serviços de apoio/suporte social; • Manter atividades e contacto regular com a comunidade local; • Manter rotinas e atividade física regular.
<p>Melhoria do sono</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducação - medidas de higiene do sono e técnicas de relaxamento, de forma a conseguir dormir um número de horas adequado; • Privilegiar a luz natural durante o período diurno e escurecer o quarto no período noturno.
 <p>Alimentação, hidratação e medicação adequadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecimento aos utentes sobre nutrição e hidratação; • Maior grau possível de socialização durante as refeições; • Manter tratamentos psicofarmacológicos em curso; • Procurar ajuda médica se sintomas novos ou agravamento de sintomas pré-existentes; • Evitar consumos de bebidas alcoólicas ou de outro tipo de substâncias.

→ Algumas dicas de “envelhecimento ativo”:

MANTENHA-SE ATIVO (EXEMPLOS)

1. Passear
2. Caminhar ou andar de bicicleta, em pequenas distâncias, em vez de conduzir;
3. Estacionar o carro um pouco mais longe do destino e caminhar a pé o resto do percurso;
4. Sair do autocarro uma paragem antes da pretendida e fazer o restante percurso a pé;
5. Ir pelas escadas, em vez de ir pelo elevador;
6. Fazer exercício numa passadeira ou bicicleta estática enquanto vê televisão;
7. Praticar atividades nos tempos livres que requeiram atividade física (ex. lavar o carro, jardinagem);
8. Acompanhar os filhos e netos nas atividades físicas que praticam;

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Não saltar refeições, evitar estar mais de 3h30 sem comer: As refeições devem ser pouco volumosas e facilmente digeríveis;
2. Ingerir frutas e hortícolas;
3. Adaptar a consistência dos cozinhados quando existirem dificuldades na mastigação, deglutição e digestibilidade;
4. Preparar as refeições com diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas;
5. evitar consumir enlatados e pré confeccionados;
6. Utilizar ervas aromáticas, condimentos e sumo de limão para temperar os cozinhados;
7. Moderar o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas;
8. Beber água regularmente, mesmo não sentindo sede;
9. Fazer as refeições preferencialmente acompanhado,
10. Experimentar novos alimentos e novas receitas,

DEDIQUE TEMPO A FAZER O QUE GOSTA

1. Atividades de lazer: literatura, cinema, festivais, feiras, mercados, gastronomia, desporto, centros de convívio, associações.
2. Turismo: Grupos de organização de viagens.
3. Tecnologias de informação e comunicação: Tecnologia/redes sociais – aprender com os netos, cursos de informática, bibliotecas municipais.
4. Atividades quotidianas: Cuidar da casa e das tarefas domésticas, ir aos correios, pagar contas, compras para a casa; Comunidade religiosa; Trabalho sénior.
5. Convívio intergeracional: Cuidar/conviver com os netos.
6. Solidariedade e voluntariado.
7. Educação e aprendizagem: Universidades e academias Sénior (aluno e/ou professor; Rede de Universidades da Terceira Idade - RUTIS)

MANTENHA A MENTE ATIVA

1. **ATIVIDADES CULTURAIS:** Cinema, teatro, concertos, Pintura; Aprender a tocar um instrumento musical; Aprender uma língua estrangeira; Aprender informática;
2. **LEITURA:** Optar por ler em voz alta; Jornais/revistas (com palavras cruzadas, sudoku, diferenças, sopa de letras...).
3. **DIVERSIFICAR AS ROTINAS:** Alterar a ordem da rotina matinal; Ir a lojas diferentes das habituais; De vez em quando, ir a um café diferente daquele que costuma frequentar; Optar por percursos alternativos para as viagens diárias; Trocar ocasionalmente de jornal; Experimentar novas atividades (ex.: desporto, cinema, clubes...); ✓

O papel do enfermeiro na saúde mental do idoso

As pessoas idosas são um grupo diversificado cujas necessidades de cuidados variam em função do ambiente de cuidados e da sua condição de saúde.



A **saúde mental** está muito além do que apenas a ausência de doenças, ela é compreendida como a forma que uma pessoa responde às exigências da vida e como combina os seus desejos, capacidades, ambições, ideias e sentimentos, sabendo enfrentar as situações com equilíbrio e procurando ajuda quando necessário.

Os enfermeiros são treinados para **compreender e tratar as necessidades** de saúde física e mental frequentemente complexas das pessoas idosas.

A **comunicação** constitui um importante determinante para o envelhecimento ativo, uma vez que permite a inclusão e interação social do idoso, evitando o isolamento e o surgimento de sintomas depressivos.

É preciso um bom acolhimento, o que significa escutar com atenção, compreender, ter calma, paciência e afeto.



Os enfermeiros podem ajudar promovendo **exercícios de agilidade mental** para **manter as pessoas saudáveis na mente, no corpo e no espírito**. Alguns exemplos são as palavras cruzadas, sudoku, jogar xadrez, e até aprender outra língua. Outras formas de exercitar o cérebro incluem visitar um lugar novo, aprender uma nova



canção ou experimentar uma nova receita.



Os enfermeiros são o elo vital para ajudar a apoiar os idosos e a mantê-los mais saudáveis ao longo do tempo. Aconselhe-se connosco!

Em 2023*:

- Foram realizadas **76.216 consultas** (médicas e de enfermagem), das quais 51,78% presenciais (39.463).

- **Tempo de espera na USF** (hora de agendamento- hora de efetivação):

- Para consulta de enfermagem: 17 minutos
- Para consulta médica: 13 minutos



Mediana de dias úteis para 1.ª vaga:

- Consulta Medicina Geral e Familiar: 3
- Situação aguda: 0
- Consulta de Saúde Infantil: 5
- Consulta de Saúde da mulher: 8
- Consulta de Hipertensão e Diabetes: 10



*Dados obtidos através do BICSP

<https://bicsp.min-saude.pt/pt/Paginas/default.aspx>

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!

Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

Alternativas:

<https://tinyurl.com/opiniaocSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>