

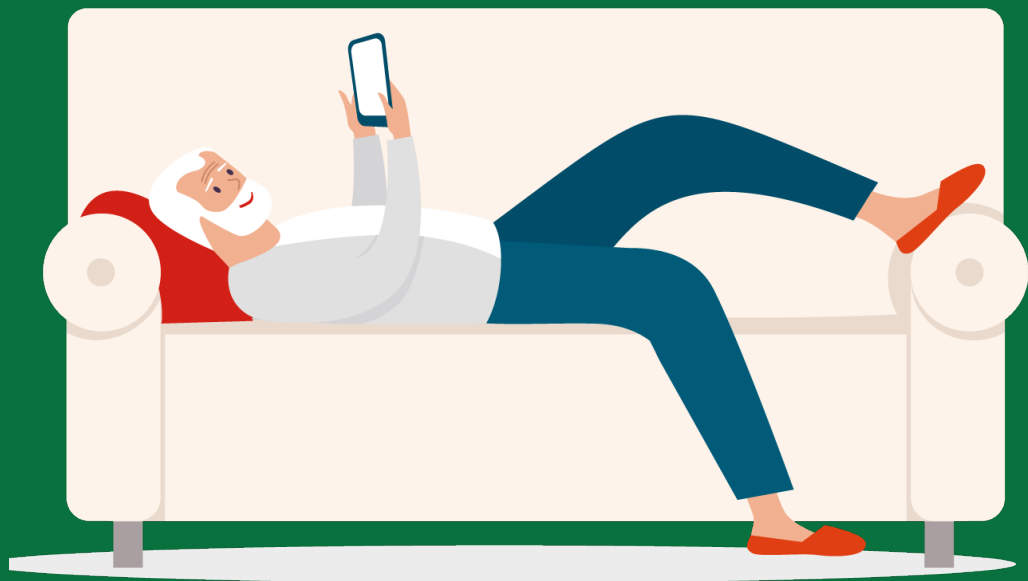


HOSPITAL  
SANTA MÔNICA



**Como manter a saúde  
mental na melhor  
idade**

Introdução	3
O que fazer para manter uma vida mais saudável?	5
Por que é importante envelhecer ativamente e saudável?	13
Como manter a saúde mental em dia?	15
Quais são os impactos da saúde mental na rotina do idoso?	19
Qual é o papel da família na garantia da qualidade de vida na terceira idade?	22
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



# Introdução

Recentemente, a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**<sup>1</sup> lançou novas diretrizes sobre a importância de manter um envelhecimento saudável. A agência apresentou dados sobre o número de mortes que seriam evitadas caso as pessoas adotassem um estilo de vida mais ativo: **5 milhões por ano**.

Com isso, o objetivo da OMS é estimular as pessoas da melhor idade a adotarem uma rotina que beneficie a saúde integral. Nessa perspectiva, vamos apresentar dicas e sugestões para manter a saúde mental em dia, já que o lado emocional influencia bastante as condições do organismo. Aproveite a leitura!



**O que fazer para manter  
uma vida mais saudável?**

Em vias gerais, o estado de saúde da velhice depende do estilo de vida adotado ao longo da vida. Muitos hábitos da juventude ou da vida adulta repercutem — de forma positiva ou negativa — com a chegada do envelhecimento. No entanto, mesmo na melhor idade, ainda é possível reverter os resultados dessas práticas por meio de **mudanças na rotina**.

Tendo isso em vista, listamos abaixo algumas sugestões favoráveis à manutenção da saúde de quem já alcançou essa etapa da vida. Veja quais são!

## **FAÇA ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE**

O desenvolvimento de doenças como Alzheimer, Parkinson e outras que prejudicam as funções cognitivas são consideradas as principais preocupações do envelhecimento. No entanto, é possível adiar o surgimento de tais enfermidades com a adoção de exercícios físicos regulares.

Logo, ao movimentar o corpo, o idoso pode evitar os efeitos dessas degenerações típicas da idade, assim como diminuir o risco de transtornos mentais. Tais doenças impactam consideravelmente **a qualidade de vida** e afetam, sobretudo, a autonomia. Mediante isso, o recomendado é incluir a atividade física para proteção e promoção da saúde nesse grupo.

Além da redução dos males associados às funções cerebrais, o hábito de praticar atividade física regularmente é fundamental para o controle de doenças cardiovasculares que comprometem a função do coração e dos vasos sanguíneos. Outras doenças que podem ser prevenidas são o diabetes e diversos tipos de tumores.

Por isso, o ideal é que as pessoas com idade acima de 60 anos escolham atividades físicas que melhorem o equilíbrio e a coordenação motora. Por meio dessas práticas, pode-se promover o fortalecimento muscular também. **Ao melhorar as funções dos sistemas ósseos e musculares, o idoso reduz as limitações e previne quedas.**

As principais recomendações são: 30 minutos de aeróbica de intensidade moderada 5 dias/semana, ou 20 minutos de atividade vigorosa em três dias/semana. Equivaleria a 150 minutos mínimos de atividade física de intensidade moderada por semana.

São muitas as razões para inserir algumas horas de exercícios físicos na agenda diária, concorda? A partir de uma boa organização e planejamento, é possível viver melhor e com mais saúde. Mas os benefícios da atividade física para a terceira idade não se limitam apenas a esses.



Confira outros:

- corrige a postura;
- combate a insônia;
- diminui quadros inflamatórios;
- contribui para a qualidade da rotina;
- melhora o trabalho da coluna vertebral;
- influencia o ganho de massa muscular;
- reduz dores nas articulações e nos ossos;
- aumenta a flexibilidade dos membros do corpo;
- ajuda na manutenção de um peso corporal saudável;
- fortalece a imunidade e melhora a resistência às doenças.

## **CUIDE DA ALIMENTAÇÃO**

Além da prática de exercícios, os hábitos alimentares influenciam bastante a manutenção da saúde na melhor idade. Por conta disso, os tipos de alimentos que você põe na mesa podem definir como será a sua condição de saúde nos próximos anos.

De modo geral, o uso excessivo de açúcar está relacionado ao aumento de inflamação, o que eleva os riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas. **Igualmente importante é evitar produtos industrializados, com muito sal e gordura.** Alimentos gordurosos entopem as veias e artérias, o que pode causar infarto e derrame cerebral.

Assim como o açúcar, o sal é um dos vilões da alimentação. E isso não é apenas na terceira idade, mas em qualquer fase da vida. Mas devido às características do envelhecimento, a recomendação dos profissionais de saúde é buscar um equilíbrio sempre, ou seja, cultivar uma cultura alimentar livre dos excessos.

Logo, **o ideal é que a dieta das pessoas com mais idade tenha alimentos ricos em cálcio, vitaminas e proteínas.** A escolha de uma alimentação saudável é a chave que abre possibilidades de viver melhor e livre dos males que costumam aparecer na idade avançada.

Então, para melhorar a sua saúde, observe as dicas abaixo:

- olhe para os alimentos de forma diferente e valorize os nutrientes que eles contêm;
- evite alimentos que prejudiquem o sono, como café e chocolate;
- analise as suas receitas e o seu estilo de dieta. Veja o que precisa ser mudado;
- beba mais água e mantenha o seu corpo hidratado;
- tenha horários fixos para se alimentar.

## SEJA SOLIDÁRIO

Uma das maiores preocupações da terceira idade é em relação ao bom uso do tempo livre. Por isso, é necessário organizar a agenda e incluir atividades agradáveis para tornar a rotina mais alegre e saudável.

Por essa razão, experimente se envolver em atividades voluntárias. Mesmo nesse período de pandemia, é possível se envolver em causas solidárias pela internet. **Desse modo, você pode ajudar e, ao mesmo tempo, ser ajudado.**

Além de contribuir com ações humanitárias, os benefícios para a mente e o corpo logo serão percebidos:

- cultiva a bondade e o amor ao próximo;
- aumenta o senso de utilidade;
- ajuda a movimentar o corpo;
- ocupa a mente com algo útil;
- diminui o tempo ocioso;
- atrai energia positiva;
- eleva o espírito.





**Por que é importante  
envelhecer ativamente  
e saudável?**

Em relação ao ciclo da vida, ter uma vida longa só vale a pena se viver bem, mas não pense que isso é uma declaração negativa. Pelo contrário, a ideia aqui é **conscientizar sobre a importância de cuidar da saúde para alcançar uma longevidade saudável e ativa.**

As pessoas idosas de hoje enfrentam bem mais problemas e desafios que as gerações anteriores. Basta analisar, por exemplo, o efeito das mudanças no estilo de vida da sociedade, as condições do planeta, o modo como as pessoas se relacionam e o surgimento de novas doenças.

Mas para o idoso viver melhor, ele precisa se adaptar a essas mudanças e superar algumas dificuldades, concorda? É por isso que é necessário manter a saúde em dia, pois o envelhecimento ativo requer mudanças e adaptações na rotina.

Portanto, convém avaliar essas questões e **refletir sobre a importância de viver intensamente, com liberdade e autonomia.** Os benefícios serão inúmeros, sobretudo pela diminuição dos riscos de doenças físicas e emocionais. Nessas condições, a vida se torna mais longa, tranquila e com um significado amplo.





**Como manter a saúde  
mental em dia?**

Na idade avançada, os aspectos emocionais podem ser comparados a um jardim florido: exige-se delicadeza e sensibilidade no cuidado. Isso porque diferentes fatores influenciam o lado mental do idoso. Assim, é necessário saber trabalhar as emoções relacionadas às limitações típicas dessa fase.

Diante disso, **é necessário buscar formas de manter a saúde mental em dia a fim de evitar a depressão e a ansiedade.** Tais doenças diminuem a defesa do organismo e influenciam diretamente o surgimento de condições como o Alzheimer.

Além disso, idosos que vivem tristes e ansiosos estão sujeitos ao desenvolvimento de outras enfermidades que causam **incapacidade funcional** e atrapalham a rotina. Logo, se você percebe que está com sintomas parecidos, o ideal é procurar ajuda profissional para começar o tratamento quanto antes.





Já quem cuida de pessoas idosas precisa de habilidade para compreender o envelhecimento como um processo e o idoso como um indivíduo integrado a ele. Estudos presentes na **Biblioteca Virtual em Saúde<sup>2</sup>** indicam a relação entre as doenças emocionais com o surgimento de transtornos psiquiátricos mais graves na terceira idade.

Tendo isso em vista, selecionamos algumas práticas importantes para ajudar a manter o lado mental mais saudável.

Observe com atenção:

- ocupe a mente com coisas boas e positivas;
- cultive a alegria e o bom humor todos os dias;
- mantenha amizades e relacionamentos saudáveis;
- participe de grupos virtuais com pessoas que tenham interesses em comum;
- leia bons livros, assista a filmes e participe de jogos online com os amigos;
- entenda que, às vezes, é preciso falar sobre os sentimentos, principalmente aqueles que incomodam;
- fale o que sente. O diálogo é um instrumento poderoso para ajudar na superação da ansiedade;
- não tenha medo de confidenciar o que sente. Compartilhar a intimidade e alguns segredos aliviam a alma;
- não se preocupe em entender as emoções negativas, mas em substituí-las por bons pensamentos;
- evite manter sentimentos escondidos e reprimidos. Procure desabafar e se livre deles o mais rápido possível;
- busque ajuda profissional especializada, caso necessário. O cuidado com a saúde mental não pode ser negligenciado.



**Quais são os impactos  
da saúde mental na  
rotina do idoso?**

Não há dúvida de que a adoção de mudanças na rotina causa efeitos diretos na qualidade de vida na terceira idade. Mesmo que o modo de enfrentar o envelhecimento seja diferente em cada indivíduo, quando há interesse em mudar os hábitos, os resultados alcançados são bem semelhantes.

Um ponto importante é **direcionar o olhar para as coisas boas e ser otimista**, mesmo que surjam problemas. Nessas circunstâncias, quem age com positividade tem maiores chances de vencer desafios, até os mais difíceis. Sabe por quê? Quem tem uma mentalidade forte, vive melhor e aprende a superar barreiras com facilidade.

Além disso, manter a saúde mental em dia influencia a qualidade de vida em diferentes sentidos.

Veja mais alguns exemplos:

- diminui o risco de demências;
- aumenta a disposição para o dia a dia;
- melhora o senso de humor e o bem-estar;
- ajuda a se concentrar em atividades importantes;
- reduz as reclamações e as queixas por qualquer motivo;
- eleva a defesa do organismo e diminui o surgimento de infecções;
- contribui para construir relações familiares, afetivas e sociais mais saudáveis.





**Qual é o papel da família  
na garantia da qualidade  
de vida na terceira idade?**

Assim como acontece em qualquer idade, manter a proximidade e uma relação de confiança com os familiares é necessário para tornar os dias melhores nessa fase. Quando isso não acontece, a pessoa idosa pode se sentir sozinha, abandonada e, até mesmo, associar a situação a um senso de inutilidade.

**A construção de vínculos sociais mais fortes e a manutenção do contato familiar são essenciais para a saúde do envelhecimento.** Por isso, procure manter a afetividade com a família e com o seu círculo social. Isso é importante para combater a solidão, que tanto prejudica a saúde mental e emocional.

Logo, o ideal é valorizar as pessoas próximas e preservar a unidade familiar. Do contrário, há um risco maior para o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão. Mesmo que você tenha a autonomia preservada e escolha morar separado da família, o contato frequente com os filhos, netos e amigos se torna um alívio para contornar esses problemas e **melhorar a qualidade de vida.**



**Conclusão**



Os cuidados com a saúde mental determinam diretamente as condições gerais de saúde na idade avançada. Mas a boa notícia é que nunca é tarde para adotar novos hábitos, **melhorar o estilo de vida** e alcançar uma longevidade mais ativa e saudável, conforme a orientação da OMS. Nesse processo, o papel social e o convívio familiar são fundamentais.



HOSPITAL  
SANTA MÔNICA



O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



**(11) 98657-4262**

### **Hospital Santa Mônica**

Estrada Santa Mônica, 864  
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP

**Tel (11) 4668-7455**

### **Centro de Saúde Mental HSM**

Rua Bertioga, 55  
Chácara Inglesa - São Paulo - SP

**Tel (11) 4668-7456**



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

