

Proteger a saúde mental na terceira idade

A vida é repleta de alegria, felicidade mas também de desilusões, tristeza e dor. Além da saúde física também é a saúde mental que nos ajuda a ultrapassar com sucesso fases de vida mais complicadas. Um bom equilíbrio mental e psicológico empresta-nos força de viver e tem um impacto positivo na interação com os outros, assim como, aumenta a auto-estima.

Dicas práticas que podem influenciar directa e positivamente a saúde mental e psicológica:

Texto: [Anna Hirsbrunner](#) (*)

• **Actividade física faz bem ao corpo e à mente**

Pessoas com mais idade que se mantêm ativas, têm normalmente uma melhor saúde cardiovascular e mais capacidade física. Estas pessoas apresentam maior segurança nos seus movimentos quotidianos e o risco de queda é menor. Atividade, essencialmente no exterior, traz boa disposição. Inclua a atividade física o mais possível no seu dia-a-dia e utilize as possibilidades existentes na comunidade.

• **Mantenha a diversidade de contactos com outras pessoas**

Com amigos, conhecidos, com a família, com crianças, com os vizinhos, dentro da comunidade. Cuide das

relações, essencialmente, aquelas que possuem uma conotação positiva e não conflituosa, por exemplo, participe em refeições, festas, conversações, jogos em conjunto com outras pessoas.

• **Tente relaxar**

Relaxe e regenere-se no seu dia-a-dia. Com o avançar da idade aumenta a necessidade de pausas para descanso e isso deve ser tido em conta. Procure dormir suficientemente e relaxar-se no seu quotidiano para que tenha um ritmo equilibrado.

• **Esteja atento a si mesmo**

Estar atento, preocupar-se e gostar de si mesmo é muito importante. Desfrute de pequenos prazeres no seu dia-a-dia. Se necessário, diga não.

• **Aja com criatividade**

Pode-se ser criativo de diferentes formas, por exemplo, pintar, trabalhar no jardim, tocar um instrumento musical, artesanato, ler, tricotar etc...

• **Aprenda coisas novas, com curiosidade**

Procura novos desafios que façam sentir-se bem (línguas, computador, aprender um novo jogo com os netos etc...)

• **Mantenha objectivos de vida, procure, concretize – participe**

Procure actividades inspiradoras, mas que não aumentem os níveis de stress; voluntariado, participe em associações, esteja atento aos seus hobbies e à componente espiritual na sua vida. Construa objetivos. Não procure fazer muita coisa ao mesmo tempo, pois pode diminuir a

produtividade final. Seja realista na elaboração dos objetivos para que não se desiluda.

• **Fale ou escreva sobre assuntos que preocupam**

Nos momentos difíceis e preocupantes, é importante falar com alguém. Pode ser com um familiar, com um amigo/a ou com um especialista, por exemplo, médico de família, a Pro Senectute ou instituições do género. Escreva se não conseguir falar sobre o assunto.

• **Peça ajuda e não desista**

Se uma pessoa não se sente bem durante um longo período de tempo e não conseguir ultrapassar isso sozinho, é importante que peça ajuda, caso contrário ficará doente. Não espere muito tempo, não tenha vergonha de pedir ajuda. Nunca é tarde.

A Pro Senectute é a maior organização de aconselhamento em toda a Suíça para pessoas a partir dos 60 anos, para os seus familiares ou pessoas próximas.

Em todos os cantões existem centros de aconselhamento e para muitas áreas de especialidade para imigrantes. Contacte-nos caso tenha questões ou precise de informações. Nós estamos ao seu dispor.

Fonte: Campanha 10 passos para a saúde mental, rede de saúde mental suíça).

(*) Pro Senectute Suíça:

www.prosenectute.ch,

Telefone: 044 283 89 89,

Envelhecimento com qualidade, Pro Senectute Região Berna