

Proteger a saúde mental na terceira idade

A vida é repleta de alegria, felicidade mas também de frustrações, 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 autoestima.

Dicas práticas que podem influenciar direta e positivamente a saúde mental e psicológica:
(Fonte: Campanha 10 passos para a saúde mental, rede de saúde mental suíça).

– Atividade 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, jogue 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

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

– Mantenha objetivos de vida, procure, concretize – participe

Procure atividades 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.

Site da Pro Senectute Suíça: www.prosenectute.ch, Telefone: 044 283 89 89

Texto: **Anna Hirsbrunner**, *Envelhecimento com qualidade, Pro Senectute Região Berna*