

SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

No dia 25 de setembro decorreu, no âmbito deste Projeto, uma Conversa à Roda sobre Saúde Mental na Terceira Idade, dinamizada pela Psicóloga Margarida Evangelho, no Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço.

O envelhecimento é um processo natural, contínuo e individual, que envolve mudanças físicas, cognitivas, sociais, emocionais e uma readaptação às várias fases da vida. O envelhecimento é, entre outros, diretamente influenciado por fatores biológicos, relações sociais, autocuidado, escolhas de vida.

Todos envelhecemos. No entanto, podemos ter um envelhecimento ativo, com qualidade de vida, autonomia, bem-estar e integração social. São vários os pontos de autocuidado para um Envelhecimento Saudável, entre eles:

Cuide da saúde mental - Não há saúde sem saúde mental. Fale das suas emoções, pratique a gratidão e o pensamento positivo, estimule o seu cérebro com atividades e procure apoio psicológico, se necessário.

Cuide da saúde física - Mantenha uma rotina de saúde, com consultas e rastreios regulares. Mantenha, também, bons padrões de sono.

Faça atividade física regular - Seja uma caminhada, aulas de grupo, ir à piscina, treino de força ou fazer ioga. Encontre uma atividade física que lhe seja prazerosa. Um corpo ativo é um corpo mais saudável.

Mantenha relações sociais - Mantenha contacto com familiares ou amigos, crie novas rotinas sociais e participe em atividades na comunidade.

Continue a fazer o que gosta - Pinte, faça voluntariado, jardinagem, aprenda novas coisas de acordo com os seus interesses, para dar ritmo e rotina ao seu dia-a-dia. Faça atividades prazerosas e com significado para si.

Tenha uma alimentação equilibrada - Para além de se hidratar ao longo do dia, priorize alimentos frescos e variados e faça refeições regulares e agradáveis. Se possível, partilhe os momentos de refeição com alguém.

Pratique a autocompaixão - Respeite os seus limites e que existem mudanças que são naturais do envelhecimento. Mantenha uma atitude positiva e otimista, reconhecendo que, mesmo nesta etapa da vida, há sempre possibilidades de crescimento e realização.



Sugestão de exercício - Reflita e escreva numa folha que estratégias pode utilizar para ajudar a enfrentar momentos em que se sente mais em baixo, emocionalmente.



“Envelhecer bem é continuar a crescer, a aprender e a cuidar de si com respeito e compaixão.”

