



@alunoscontraocorona

SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

durante o isolamento social



Os idosos são população de **alto risco** para complicações associadas à COVID-19, gerando atuais discussões midiáticas e políticas sobre o *valor social de suas vidas.*



@alunoscontraocorona

Isso, com o isolamento social, gera **medo**, **insegurança, ansiedade e angústia**, o que é um agravante no sofrimento psicológico deles.

- O envolvimento, a atividade e o suporte sociais configuravam um importante fator de proteção à saúde mental (e física) dos idosos.

MAS COM O DISTANCIAMENTO SOCIAL, ISSO MUDOU.



EVITE O EXCESSO
DE INFORMAÇÕES
QUE AUMENTAM
A ANSIEDADE!



Perquante sobre suas histórias antigas e reveja
fotos de momentos importantes.



*Mesmo que seja
por telefone!*

Isso ajuda a dar sentido
positivo às suas experiências
e reforça a importância na
vida de familiares e amigos.



@alunoscontraacorona

Incentive-os a **cuidar do corpo** e fazer atividades que gostam. Busque na internet exercícios leves que podem ser feitos dentro de casa.



LER



COZINHAR



OUVIR MÚSICA/DANÇAR



ALONGAMENTOS



JARDINAGEM



YOGA OU MEDITAÇÃO



Reforce que o isolamento é necessário, mas que essa fase é passageira e eles poderão sair e encontrar pessoas novamente.



Isso é importante para que os idosos se sintam mais seguros e acolhidos!



- Se houver varanda, o idoso pode tomar sol, absorver vitamina D e tentar relaxar.

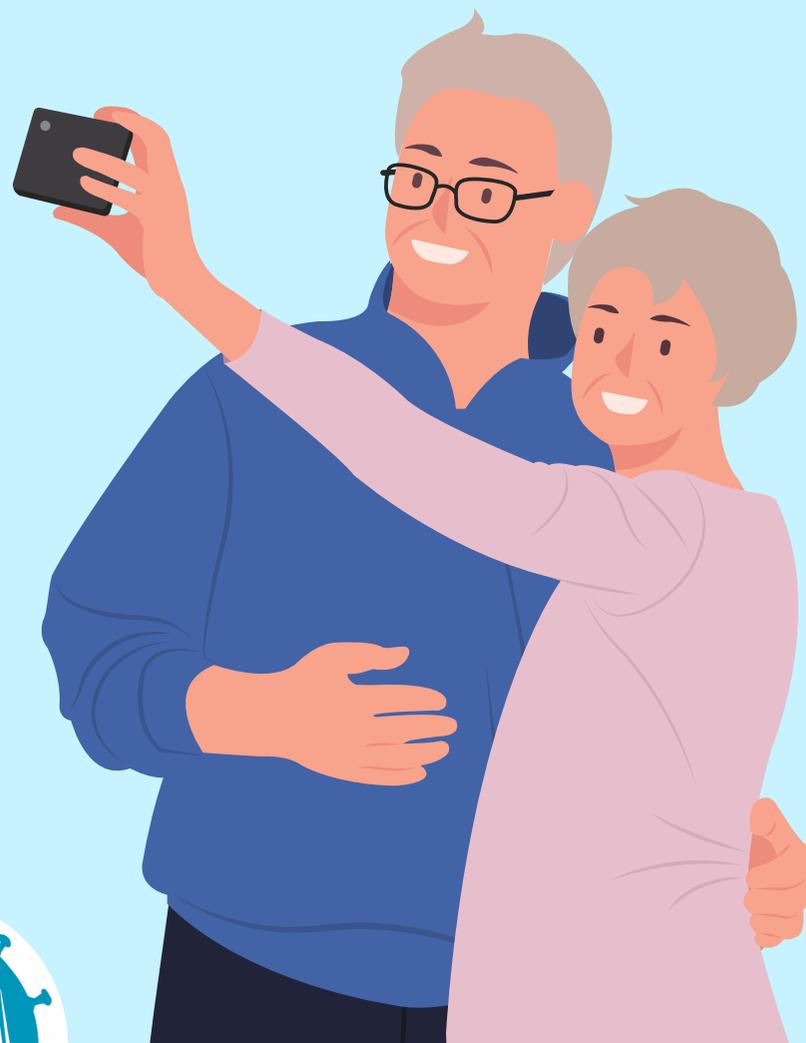


Antes das 10h e depois das 16h, com protetor solar

- Criar uma rotina, com horários definidos para cada tarefa, ajuda a regular nosso relógio biológico e aumenta nosso bem-estar.



Use a tecnologia a seu favor. Troque mensagens e faça ligações e chamadas de vídeos sempre que possível, para ajudar na solidão.

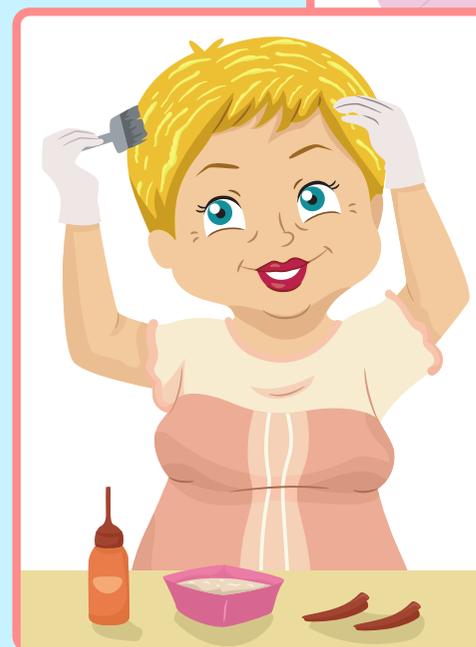


Cuidado para não infantilizar o idoso. Deixe que expressem seus desejos e opiniões e tenham sua autonomia. Ofereça ajuda se precisar.



- Procure jogos (damas, dominó, etc) para jogar com a família, se morarem juntos, como distração.

- Combine de assistir a filmes ou programas que gostem ao mesmo tempo, cada um em sua casa, e comentem sobre depois.
- Estimule-os a fazer coisas para cuidar de si e de sua vaidade.



@alunoscontraocorona



@alunoscontraocorona

SINAIS DE ALERTA:

- Mudança extrema de comportamento
- Fome e sono em excesso ou muito reduzidos
- Apatia frente a atividades antes prazerosas
- Sinais físicos causados pelo estresse (dor de cabeça, problemas intestinais...)
- Ideação suicida
- Auto-mutilação

**NESSSES CASOS, PROCURE
AJUDA PROFISSIONAL!**

FONTES:

- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia [homepage na internet]. Excesso de informações sobre a covid-19 pode impactar saúde mental dos idosos [acesso em 4 de maio 2020]. Disponível em: <https://sbqq.org.br/excesso-de-informacoes-sobre-a-covid-19-pode-impactar-saude-mental-dos-idosos/>
- Dr. Draúzio Varella para a UOL [homepage na internet]. Quarentena: Como cuidar da saúde mental dos idosos em isolamento [acesso em 4 de maio 2020]. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/quarentena-como-cuidar-da-saude-mental-dos-idosos-em-isolamento/>
- Rabelo, D.F.; Neri, A.L. A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. Pensando fam., Porto Alegre, v. 18, n. 1, p.138-153, jun. 2014.
- Sherman, A. M., Skrzypek, A., Bell, R., Tatum, C. & Paskett, E. D. (2011). The contribution of social support and social strain to depressive symptoms in african american, native american, and european women. Journal of social and personal relationships, 28(8), 1104-1129