

---

# SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

A travessia do envelhecer: corpo, alma e o cuidado



Me. Glauca Sawaguchi  
Hospital SBC



# SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

---



## Proposta:

- ✓ Compreender a saúde mental no processo de envelhecimento
- ✓ Aspectos psicológicos do envelhecimento
- ✓ O cuidador e a família
- ✓ Auto Cuidado e dicas para melhorar a qualidade de vida

# COMPREENDENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

---

## Declínios Psicossociais

- ✓ Perdas Significativas
- ✓ Perda de Papéis Sociais
- ✓ Isolamento Social e Solidão
- ✓ Sentimento de Inutilidade
- ✓ Preocupações Financeiras e com a Saúde

## Declínio físico e de saúde

- ✓ Doenças crônicas
- ✓ Limitações
- ✓ Déficits sensoriais
- ✓ Alterações neurológicas - repetições

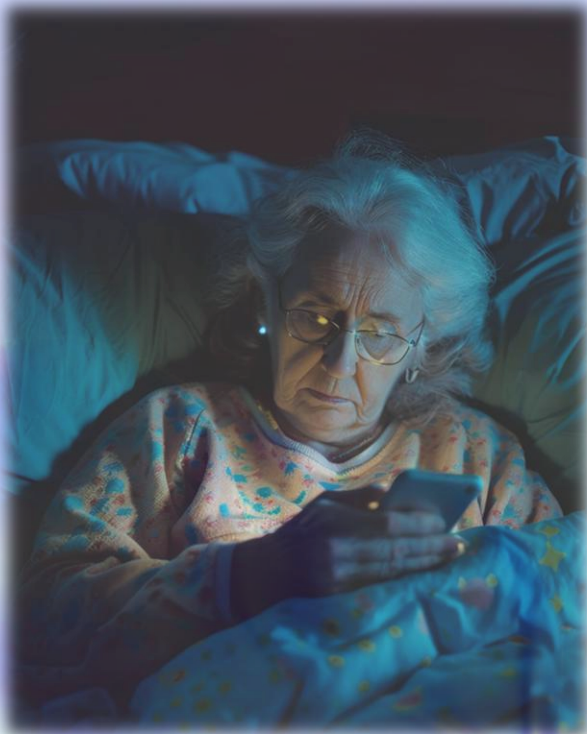


Empatia

“Parece que faz isso de propósito só para me provocar”  
“Na frente do médico ela é outra pessoa, nunca tem nada”

# COMPREENENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

---



## O que devemos observar?

- ✓ Apatia
- ✓ Alterações de sono ou apetite
- ✓ Irritabilidade
- ✓ Choro frequente culpa excessiva ou desesperança
- ✓ Falar sobre morte
- ✓ Repetição de sintomas físicos sem causa médica clara
- ✓ Isolamento social e recusa em participar de atividades
- ✓ Alguma alteração significativa

# O CUIDADOR E A FAMÍLIA

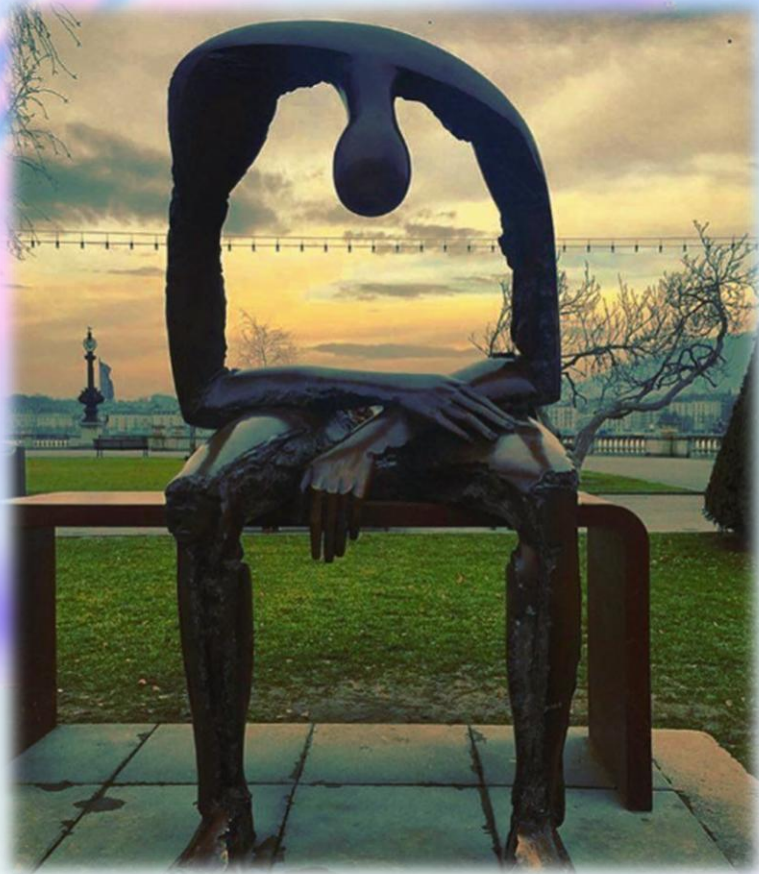
---



- ✓ Cuidadores 60+
- ✓ Conflitos e reconhecimentos entre os familiares
- ✓ Lutos: Luto antecipado e lidar com a própria finitude
- ✓ Auto cuidado com a própria saúde (física e emocional)
- ✓ Como fica a saúde mental deste cuidador?

# ORIENTAÇÕES TÉCNICAS E PREVENTIVAS

---



*Mélancolie - Albert György*

Observar os sintomas!

Se persistirem,  
procure atendimento  
médico e psicológico  
com profissionais  
especializados na  
saúde do idoso.

# O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

---

## O processo de envelhecimento:

- ✓ Tornar um indivíduo único e completo
- ✓ Autoconhecimento
- ✓ Integrar e elaborar os aspectos esquecidos da vida
- ✓ Busca de um significado
- ✓ Transformação interior
- ✓ Reconciliar-se consigo



# DICAS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

---

- ✓ Autoconhecimento
- ✓ Auto aceitação
- ✓ Ressignificar
- ✓ Controle da ansiedade

“Se não dá para mudar o passado, o que fazer agora para melhorar o futuro”



# COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

## REDES SOCIAIS



Vó Tereza (Mituko)  
@Vozinhajapa



@Momajima



@estelinhabezerra



@aryfontoura



# COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

## VIDA SOCIAL



Grupo de karaokê



Grupo master/senior



Grupo coral



Ser voluntário



Grupos em geral



# COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

---

## AUTOCUIDADO



Meditação



Psicoterapia



Fazer o que gosta



Terapias



Autoaceitação

# COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

## ATIVIDADE FÍSICA



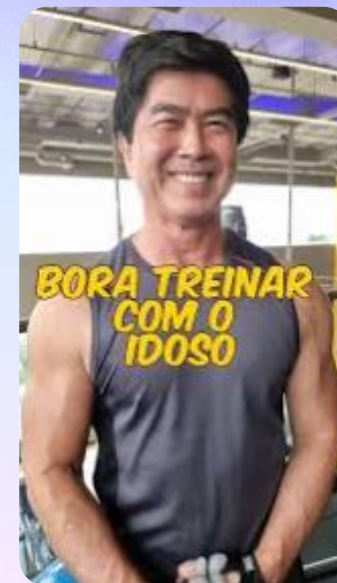
Grupos de atividades ao ar livre:  
Tai chi chuan/ radio taiso / yoga



Caminhada



Atividades no SESC



@jorgesamuraai

# COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

## APRENDA ALGO NOVO



Danças



Brincar



Processo criativo



Hobbies




Línguas / internet

# SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

A travessia do envelhecer: corpo, alma e o cuidado

Psicóloga Glaucia Sawaguchi

 [hsbc\\_psicologia@saudesbc.com.br](mailto:hsbc_psicologia@saudesbc.com.br)

 [@psi.glauciasawaguchi](https://www.instagram.com/psi.glauciasawaguchi)



<https://www.hospitalsbc.com.br/>

**OBRIGADA!!!**



Símbolo da longevidade,  
felicidade e boa sorte