RIASE
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

EDITORIAL

Lara Guedes de Pinho[1,2].

[1]Departamento de Enfermagem Universidade de Évora, Évora, Portugal.
[2]Comprehensive Health Research Center (CHRC), Évora, Portugal.

DOI: http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2024.10(3).734.3-5

©Autor(es) (ou seu(s) empregador(es)) e RIASE 2024. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC. Nenhuma reutilização comercial.
©Author(s) (or their employer(s)) and RIASE 2024. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.

Saúde Mental no Processo de Envelhecimento

Quando falamos em envelhecimento vem-nos logo à mente a palavra pessoa mais velha. No entanto, o envelhecimento não se inicia a partir dos 65 anos, mas sim desde o primeiro momento de vida, ou seja, quando nascemos. É por isso, que para um envelhecimento ativo e saudável todos os dias contam. Os hábitos de vida desde que nascemos, ou melhor, desde a conceção, fazem parte da nossa trajetória de vida e influenciam o nosso processo de envelhecimento.

Decidi iniciar com esta breve abordagem ao envelhecimento para que fique claro que é desde a fase de planeamento familiar que a promoção da saúde mental se deve iniciar, neste caso, ao novo ser.

Embora a saúde mental tenha estado adormecida ao longo dos anos, sendo a doença mental um tabu, há agora uma maior consciencialização sobre a sua importância ao longo de todo o ciclo vital, ou seja, no processo de envelhecimento.

A sociedade tem vindo a sofrer alterações substanciais ao longo dos tempos, principalmente devido ao avanço tecnológico. Se antigamente o acesso à informação era limitado e apenas os mais favorecidos conseguiam ter acesso à mesma, chegamos hoje ao extremo oposto. Nos dias de hoje o acesso à (des)informação é imediato, bastando um pequeno clique para a obter.

O conceito de família alterou-se e hoje os pais têm menos tempo para os filhos, sendo infinitas as horas passadas ao ecrã, quer pelos pais, quer pelos filhos. Conversa-se menos, convive-se menos, tendo o período pandémico agravado este modo de estar na vida. Nas escolas assistimos a crianças, adolescentes e jovens cada um com o seu ecrã e se um dia o ecrã falha é como se tivesse ocorrido uma catástrofe. Somos seres sociais, e como tal, necessitamos uns dos outros para sermos felizes. Diga-se, em presença física.

Todas estas alterações sociais levam a que se assista a um aumento significativo da sintomatologia ansiosa e depressiva nos mais jovens com dificuldades em gerir as emoções, em tomar decisões e em resolver problemas. Estas dificuldades interferem no bem-estar e no processo de envelhecimento.

Perante esta realidade o que podem os profissionais de saúde fazer para melhorar este paradigma e promover a saúde mental ao longo do ciclo vital?

Não tenho dúvidas de que esta promoção da saúde mental se deve implementar nos cuidados de saúde primários, iniciando nas consultas de planeamento familiar. Em primeiro lugar há que avaliar a saúde mental dos futuros pais, tal como avaliamos a tensão arterial. Após, há que construir um plano individual de cuidados promotor da saúde mental centrado na família. Este plano deve ser desenvolvido pelos membros da família com o suporte do enfermeiro

de família, incluindo as várias esferas da vida promotoras da saúde mental. Dar especial atenção à promoção do sono, à alimentação, à prática de exercício físico regular, à realização de atividades recreativas prazerosas e ao convívio social com amigos e família. É fundamental que todas estas esferas estejam preenchidas para que se consiga efetivamente promover a saúde mental. No pós-parto deve ser dada especial atenção à saúde mental da mãe, dado que este é o período do ciclo de vida da mulher onde há um maior risco de desenvolver doença mental. Nas consultas de saúde infantil, juvenil, do adulto e do idoso esta avaliação da saúde mental e desenvolvimento de um plano individual de cuidados deve manter-se tendo em conta as características únicas de cada pessoa, os seus recursos e o contexto comunitário onde se inserem.

Vamos dar voz à saúde mental ao longo do ciclo vital?

Autora
Lara Guedes de Pinho
https://orcid.org/0000-0003-1174-0744

Autora Correspondente/Corresponding Author
Lara Guedes de Pinho – Departamento de Enfermagem, Universidade de Évora Portugal.
lmgp@uevora.pt

©Autor(es) (ou seu(s) empregador(es)) e RIASE 2024.
Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC.
Nenhuma reutilização comercial.
©Author(s) (or their employer(s)) and RIASE 2024.
Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.