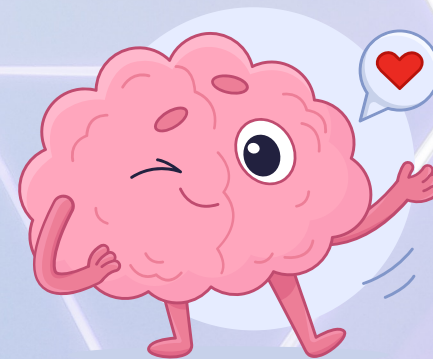




@cuidados.alzheimer



---

# Saúde Mental dos idosos em tempos de covid-19

---

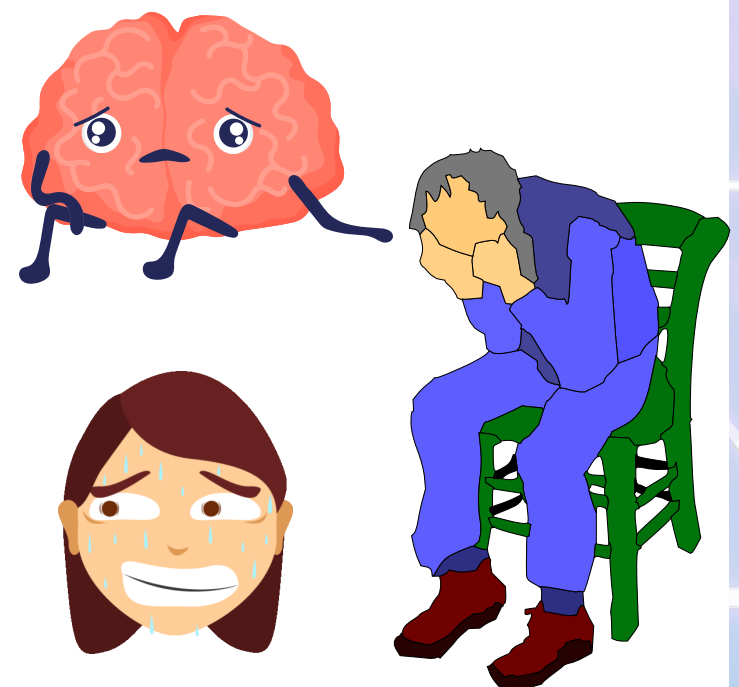




Os idosos sofreram com as mudanças trazidas pela pandemia. Isso pode gerar repercussões tanto presentes como futuras.

O isolamento social foi uma medida importante para evitar a disseminação do vírus porém trouxe sintomas que persistem até hoje na vida dos idosos como: ansiedade, agitação, solidão, melancolia, culpa, insônia, irritação.

Esses transtornos tendem a evoluir para síndromes mais graves como síndrome do pânico, depressão e suicídio.



Os efeitos da pandemia na saúde dos idosos foram diferentes destacando a condição socioeconômica.



As desigualdades sociais levaram conflitos aos mais vulneráveis como: perda do emprego, aposentadoria como única fonte de renda, aumento dos preços dos alimentos, ocasionando preocupações.

### **O que fazer para cuidar da pessoa idosa?**

- ✓ Realizar a movimentação do corpo a fim de auxiliar a função mental e emocional;
- ✓ Telefonemas, vídeos chamadas com os parentes;

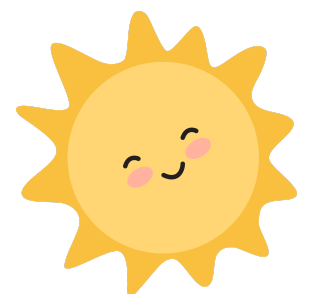
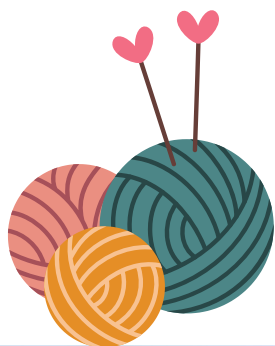





- ✓ Realizar atividades manuais como bordados, pinturas, tricôs;
- ✓ Ler livros, assistir filmes, caça palavras...
- ✓ Manter uma alimentação saudável;
- ✓ Manter os idosos hidratados;
- ✓ Instituir uma rotina, com alimentação, exercícios, leitura, contato com os amigos;

Permitir que o idoso se exponha ao sol

- ✓ diariamente na parte da manhã evitando os horários de 10h até 16h;

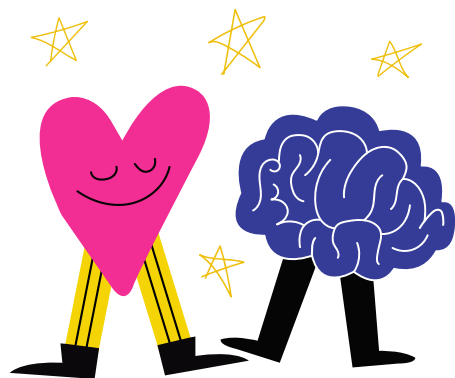




Todas essas atividades contribuem para redução do estresse, ansiedade, melhora o humor e contribui na saúde mental do idoso.

As atividades realizadas no momento do isolamento devem continuar neste cenário pós pandemia além de resgatar as relações sociais com os familiares e vizinhos contribuindo no envelhecimento ativo.

**Cuide de quem  
você ama!**





# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>





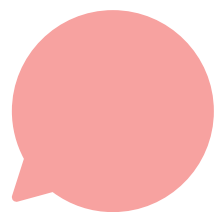
# Gostou da publicação?



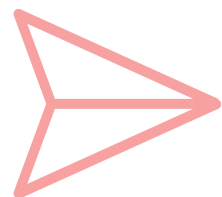
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**





# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva -**  
Acadêmica de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período



**Paola Paiva Monteiro**  
Acadêmica de Enfermagem do 6<sup>o</sup>  
Período



**Suellen de Almeida Barroso**  
Acadêmica de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
Acadêmico de Enfermagem do 9<sup>o</sup>  
Período





# Referências Bibliográficas:

BrUnicovsky MAR, et al. Saúde do Idoso no PósPandemia: Estratégias de Enfrentamento. In: Santana RF (Org.). Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19. Brasília, DF: Editora ABen; 2021. 171 p. (Serie Enfermagem e Pandemias, 5). <Disponível em: <https://publicacoes.abennacional.org.br/wp-content/uploads/2021/04/e5-geronto3-cap23.pdf>> Acesso em: 29 nov. 2022

KAIRALLA, Maissa. Depressão em idosos piorou em tempos de pandemia. Veja Saúde, [S. l.], p. 1, 27 fev. 2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/chegue-bem/depressao-em-idosos-piorou-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 29 nov. 2022.