



@cuidados.alzheimer

Sensação de perda de sentido da vida em idosos, o que fazer?



Na **velhice**, alguns sintomas físicos podem trazer **incômodos**, como a diminuição da visão, a perda ou aumento de peso e assim por diante. Por mais que seja um processo natural, vivenciar essas **mudanças** no corpo pode ser difícil para algumas pessoas, e assim a **saúde mental** é afetada.





Nesta visão destaca-se a **dependência funcional** que muitos idosos enfrentam, isto é, a **presença de dificuldade** ou a necessidade de **ajuda** para realização de atividades que fazem parte do cotidiano, necessárias para uma vida independente na sociedade, o que pode levar o idoso a uma **sensação** de perda de sentido e propósito de vida.

Por isso, é importante **focar** em um **envelhecimento saudável** e manter uma vida ativa, realizando atividades como:

- **Alimentação adequada;**
- Atividades físicas;
- **Sono** de qualidade;
- Evitar estereótipos (“**ranzinza**, teimoso, **gagá**”).



Atenção

Uma das atividades mais importantes é o **convívio social**, manter atividades em grupos de **amigos** como: **jogar cartas**, **danças**, bingo, rodas de conversa e **se reunir com a família**, sempre que possível, os tradicionais “almoços de domingo” são muito importantes para que o idoso se **sinta útil** e importante dentro do seu ciclo social, aumentando o **sentimento de pertencimento** e **propósito de vida**.

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?



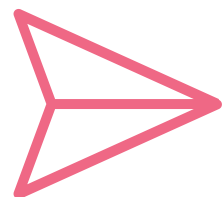
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 9º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 6º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 5º
Período



Referencias Bibliográficas:

SOUZA, L. Dia do idoso: pandemia, saúde mental e física são desafios. Agência Brasil, 27 de setembro de 2020. São Paulo.

MELO, R. L. P. et al. Sentido de vida, dependência funcional e qualidade de vida em idosos. Rev. bras. geriatr. gerontol. v.16, n.6, 2013.

FILHO, H. C. S. Como manter uma mente saudável depois dos 60 anos. Bem viver em Minas. 6 de abril de 2021.