

Vanessa Roman Baldisserotto

CRM 38845/RS | MÉDICA



SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

Um **guia** breve para famílias que desejam compreender melhor o envelhecimento, a memória, o sono e as mudanças emocionais do idoso.



Dra. Vanessa Roman Baldisserotto

Médica | CRM/RS 38845

Pós-graduanda em Geriatria pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Dedicado aos meus *país*, que me ensinaram o verdadeiro significado de *amor* e *dedicação*.



INTRODUÇÃO

Cuidar da saúde mental na terceira idade é cuidar da qualidade de vida, da autonomia e da segurança do idoso.

Com o passar dos anos, o corpo muda. A rotina muda. Os vínculos sociais podem mudar. O sono, a memória, o humor e a disposição também podem sofrer alterações, porém essas alterações não devem diminuir a qualidade de vida.

Algumas mudanças fazem parte do processo natural do envelhecimento. Outras indicam que o idoso está passando por sofrimento emocional, alteração cognitiva ou perda funcional.

Este material foi criado para ajudar famílias a reconhecerem sinais importantes, compreenderem melhor o comportamento do idoso e buscarem cuidado de forma mais consciente.



SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO



A saúde mental influencia a forma como o idoso se relaciona, dorme, se alimenta, toma decisões, se movimenta e participa da rotina familiar.

Quando existe sofrimento emocional, o impacto pode aparecer de várias formas: menos vontade de sair de casa, perda de interesse por atividades habituais, alterações no apetite, isolamento social, queixas na alteração da memória, maior dependência com familiares ou afastamento dos mesmos, irritabilidade e tristeza ou anedonia persistentes.

O cuidado com a mente, nessa fase, precisa andar junto com o cuidado clínico do corpo humano.

Idosos com ansiedade, depressão, alterações de sono ou perda cognitiva têm geralmente, em graus variados, mais dificuldade para cuidar da própria saúde, seguir tratamentos, manter vínculos sociais e realizar atividades simples do dia a dia.

ANSIEDADE NA TERCEIRA IDADE



A ansiedade no idoso pode aparecer de forma diferente.

Em vez de falar claramente que está ansioso, o paciente pode apresentar preocupação excessiva fora da realidade, medo de ficar sozinho, insegurança para sair de casa, sensação de aperto no peito, falta de ar, tremores, irritação, insônia ou queixas físicas repetidas.

Alguns fatores podem favorecer a ansiedade nessa fase da vida, como medo de adoecer, luto, perda de autonomia, mudança de casa ou rotina, dependência de familiares, doenças crônicas, uso de muitos medicamentos e isolamento social.

A ansiedade persistente afeta o sono, a disposição, a memória, a vida social, qualidade de vida e até a adesão aos tratamentos necessários.

Quando o idoso vive em estado constante de alerta, o corpo sente. A avaliação médica ajuda a diferenciar sintomas emocionais de causas clínicas e orientar o melhor caminho de cuidado.

DEPRESSÃO NO IDOSO



A depressão pode ser confundida com cansaço, desânimo ou “idade avançada”.

Na terceira idade, ela pode aparecer como tristeza persistente, luto prolongado, perda de prazer, falta de energia, irritabilidade, alterações no sono, perda ou aumento do apetite, dores sem causa clara, isolamento social ou alterações da memória.

Alguns sinais merecem cuidado: o idoso deixa de fazer atividades que antes gostava, passa grande parte do dia deitado ou isolado, demonstra desesperança, perde interesse por conversas e visitas, apresenta choro frequente, tem queda importante no apetite ou fala sobre inutilidade, culpa e vontade de desaparecer.

A depressão pode piorar doenças já existentes, dificultar o autocuidado e comprometer o autocuidado básico.

Com acolhimento, avaliação adequada e acompanhamento, é possível recuperar bem-estar, disposição e participação na rotina.

SONO E SAÚDE MENTAL



O sono tem papel essencial na memória, no humor, na imunidade e na recuperação física.

Na terceira idade, alterações no sono são frequentes, mas noites ruins constantes não devem ser ignoradas.

O idoso pode apresentar dificuldade para iniciar o sono, despertares durante a noite, sonolência durante o dia, troca do dia pela noite, agitação noturna, confusão ao anoitecer ou uso inadequado de medicamentos para dormir.

Dormir mal pode piorar irritabilidade, ansiedade, equilíbrio, risco de quedas, memória e concentração.

Alguns cuidados simples podem ajudar: manter horários regulares, evitar cochilos longos durante o dia, tomar sol pela manhã, reduzir telas à noite, evitar excesso de cafeína, manter o quarto confortável e revisar medicamentos em uso.

Quando a insônia é frequente, o ideal é avaliar causas clínicas, emocionais e comportamentais antes de iniciar ou aumentar medicações.

MEMÓRIA: QUANDO SE PREOCUPAR?



Esquecer uma palavra ou demorar para lembrar um nome pode acontecer com o envelhecimento.

A preocupação aumenta quando os esquecimentos começam a interferir na autonomia, na segurança ou na rotina.

Alguns sinais importantes são: repetir as mesmas perguntas várias vezes, esquecer compromissos com frequência, perder objetos em locais incomuns, errar medicações, ter dificuldade para lidar com a vida financeira, se confundir com datas ou horários, perder-se em locais conhecidos, apresentar dificuldade para cozinhar, comprar ou se organizar.

A memória não deve ser analisada de forma isolada.

Sono, depressão, ansiedade, medicamentos, alterações hormonais, deficiências nutricionais, dor crônica e doenças neurológicas podem influenciar o funcionamento cognitivo.

Uma avaliação cuidadosa ajuda a entender o quadro e orientar a família com mais clareza.

DEMÊNCIA: ENTENDENDO COM MAIS CLAREZA



Demência é uma síndrome que afeta funções como memória, linguagem, atenção, comportamento, raciocínio e capacidade de realizar atividades do dia a dia.

A doença de Alzheimer é a causa mais conhecida, mas existem outras formas de demência, como a demência vascular e quadros associados a outras doenças neurológicas.

As demências não agudas podem começar de forma lenta, com sinais discretos.

No início, a família pode perceber esquecimentos frequentes, repetição de histórias, dificuldade para lidar com dinheiro, confusão com horários, perda de iniciativa, isolamento, irritabilidade, desconfiança, desorganização da rotina e dificuldade para realizar tarefas antes habituais.

O diagnóstico precoce ajuda a planejar o cuidado, ajustar a rotina, orientar familiares, controlar fatores de risco e preservar a funcionalidade pelo maior tempo possível.

A demência impacta não apenas o paciente, mas toda a família. O acompanhamento adequado oferece mais segurança para tomar decisões, organizar a casa e compreender as mudanças que podem e irão surgir ao longo do tempo.

COMO A SAÚDE MENTAL IMPACTA A SAÚDE FÍSICA DO IDOSO



A mente e o corpo estão profundamente conectados.

Quando a saúde mental está fragilizada, o idoso pode se alimentar pior, dormir mal, movimentar-se menos, esquecer medicamentos, perder consultas e reduzir o contato social.

Com o tempo, isso pode contribuir para piora de doenças crônicas, maior risco de quedas, perda de massa muscular, fraqueza, descontrole da pressão ou diabetes, maior dependência, piora da memória, internações hospitalares mais frequentes e sobrecarga familiar.

Cuidar da saúde mental não é um detalhe. **É parte do cuidado integral com o envelhecimento.**

Um idoso que dorme melhor, que se sente seguro, que mantém vínculos sociais e que recebe acompanhamento multidisciplinar adequado tende a ter mais condições na autonomia da própria rotina e preservar qualidade de vida.

O PAPEL DA FAMÍLIA NO CUIDADO



Geralmente a família costuma ser a primeira a perceber mudanças no comportamento, na memória e na rotina do idoso.

Observar com atenção ajuda muito, mas o cuidado precisa vir acompanhado de acolhimento.

Frases duras, cobranças e comparações podem aumentar a resistência e a sensação de culpa no idoso. Um caminho mais adequado é conversar com calma, questionar dúvidas que o idoso possui, anotar mudanças percebidas e levar essas informações para a consulta, junto com a lista completa de medicamentos utilizados.

A família pode ajudar observando quando os sintomas começaram, se houve piora progressiva, quais atividades ficaram mais difíceis, alterações de sono, humor e apetite, uso correto de medicamentos, episódios de confusão, quedas, mudanças na higiene, alimentação ou finanças.

Essas informações ajudam a construir um plano de cuidado mais seguro e realista.

HÁBITOS QUE CONTRIBUEM PARA A SAÚDE MENTAL



Alguns hábitos podem contribuir para a saúde mental, funcionalidade e qualidade de vida na terceira idade.

Manter uma rotina diária, realizar atividade física conforme orientação, ter contato social frequente, estimular a memória com leitura, jogos, música ou conversas, cuidar do sono, controlar pressão, diabetes e colesterol, evitar tabagismo, manter alimentação adequada, revisar medicamentos periodicamente e tratar dores persistentes são atitudes importantes.

O objetivo não é criar uma rotina perfeita.

O mais importante é construir um cuidado possível, seguro e adaptado à realidade do idoso e da família.

QUANDO BUSCAR AVALIAÇÃO MÉDICA?



Vale agendar uma avaliação quando o idoso apresenta alterações de memória frequentes, mudança de comportamento, tristeza persistente, ansiedade intensa, insônia recorrente, confusão mental, quedas, perda de autonomia, dificuldade para tomar medicamentos corretamente, isolamento progressivo ou desorientação.

A avaliação médica permite olhar para o idoso de forma completa, considerando corpo, mente, rotina, família, medicações e histórico de saúde.

Quanto mais cedo a família recebe orientação, mais seguro tende a ser o cuidado.

SOBRE A DRA. VANESSA BALDISSEROTTO



A **Dra. Vanessa Roman Baldisserotto** é médica, CRM/RS 38845, com mais de 13 anos de experiência clínica e pós-graduanda em Geriatria pelo Hospital Israelita Albert Einstein.

Atua no cuidado de idosos, com atenção especial à memória, alterações cognitivas, demências, saúde mental, funcionalidade e qualidade de vida no envelhecimento. Seu atendimento é marcado por consultas detalhadas, escuta cuidadosa e participação da família no processo de cuidado.

A Dra. Vanessa realiza atendimentos em consultório, domiciliares e online, buscando compreender cada paciente de forma individualizada, respeitando sua história, sua rotina e suas necessidades.

Cuidar da saúde mental do idoso é cuidar da sua autonomia, da sua dignidade e da tranquilidade de toda a família.

SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE É CUIDADO, PRESENÇA E INFORMAÇÃO.

Alterações de humor, sono, memória e comportamento não devem ser deixadas de lado.

Com acompanhamento adequado, é possível orientar melhor a família, preservar qualidade de vida e construir um envelhecimento com mais segurança.

Agende sua consulta com a **Dra. Vanessa Roman Baldisserotto.**

Atendimento em Marau, domiciliar e online.

CRM/RS 38845

Pós-graduanda em Geriatria pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Vanessa Roman Baldisserotto

CRM 38845/RS | MÉDICA

