



REVISION BIBLIOGRAFICA

A TERCEIRA IDADE: APOIO A NOVA SITUAÇÃO SOCIAL DESDE A FAMILIA.

The THIRD AGE: SUPPORT The NEW SOCIAL SITUATION SINCE FAMILIA.

¹ Liudmila Juan Martinez e ² Guillermo Solenzal Fernandez.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A terceira idade é uma compilação de temas que puxa como manual de consulta e que tem como objetivo explicar alguns dos fenômenos que ocorrem na etapa para contribuir ao manejo dos mesmos na família, onde está possa, a partir das ferramentas que se oferecem, apoiar o adulto a confrontar a nova situação social de desenvolvimento com amor, paciência e dedicação. Apresentam-se 12 temas os que estão relacionados com o entorno familiar e social do adulto maior. Entre os temas a tratar temos as mudanças no adulto maior, a atenção familiar ao adulto maior, o adulto maior em função, o isolamento, a sexualidade, o mau trato, a síndrome do ninho vazio, a depressão, a memória, o adulto maior em tempos de covid-19 entre outros. Cada uma das temáticas trata de modo breve definições, determinantes positivos e negativos, causas e consequências e o papel que joga a família para que cada um destes processos transcorra da melhor maneira possível brindando ferramentas que permitam enfrentar as situações que se apresentam na etapa com empatia, ternura e atenção.

Palavras-Chave: terceira idade, família, adulto maior.

ABSTRACT:

INTRODUCTION: The Third Age is a compilation of themes that aims to explain some of the phenomena that occur in the stage to contribute to the management of the same in the family, where it is, from the tools that are offered, to support the adult to confront the new social situation of development with love, patience and dedication. 12 themes related to the older adult, their family and social surroundings are presented; Among the topics to be addressed, we have family attention to the adult, the physical changes in the older adult, the adult in function, loneliness, retirement, sexuality, mistreatment and abuse, loss of color, marriage, the empty nest, the adult in times of Covid-19, among others. Each of the themes briefly deals with its definitions, its positive and negative determinants, causes and consequences and the role that the family plays so that each of these processes takes place in the best possible way, providing tools that allow us to face the situations that are presented in the stage with tenderness and attention.

Keywords: Seniors, family, older adult.

INTRODUÇÃO

A velhice, é entendida como um período da vida e como parte do processo mesmo de envelhecimento, ocorre em um sujeito particular e único, pelo qual a modalidade de envelhecimento não se pode generalizar a partir das mudanças que

ocorrem só a nível físico, pois cada sujeito interpreta estas mudanças de acordo a seus esquemas mentais, sua estrutura de personalidade, crenças, valores, os processos de socialização aos que foi exposto e ao lugar que ocupa dentro de um contexto social e ecológico particular.

ARISTAS DE LAS CIENCIAS



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a velhice de um ponto de vista biológico é o resultado da acumulação de uma grande variedade de danos moleculares e celulares com o passar do tempo, o que leva a uma descida gradual das capacidades físicas e mentais, a um maior risco de enfermidade e, em última instância, à morte. O término adulto major refere a qualquer pessoa, seja homem ou mulher que ultrapasse os 60 anos de idade. OMS (2021).



Aumenta a vulnerabilidade às enfermidades e conduz à morte, aparecem sintomas depressivos e de ansiedade, desinteresse pela vida, perda da autonomia, de papéis familiares e sociais, rejeição e inadaptação à velhice, inconformidade com sua imagem corporal, isolamento ou diminuição das relações humanas, diminui a capacidade de atenção, de memória, de trabalho e aumentam os transtornos motores. Aumenta também a pressão do pulso, pelo endurecimento das artérias, reduzem-se em 50% a capacidade respiratória máxima, diminui a audição, a massa muscular, o desejo sexual, à estrutura de nosso corpo, aprofunda-se as linhas de expressão (rugas). Além disso, diminui a velocidade de crescimento de unhas e cabelo, aparecem os cabelos brancos, aparece o pelo facial em mulheres e o pelo nasal em homens, aparecem manchas sobretudo nas mãos, a marcha se vai tornando mais insegura e lenta, ao mesmo tempo que aumenta a probabilidade de quedas. Há maior suscetibilidade ao soluço ou

hipertermia, devido à perda de peso e isto faz com que os anciãos produzam menos calor. O corpo regula mal a água corporal e têm menos sensação de sede pelo que facilmente se desidratam, além disso apresentam outras possíveis doenças. que são os problemas de saúde mais frequentes nesta etapa como são: enfermidades crônicas que o invalidam, acidentes, transtornos mentais como a depressão, ansiedade e demência.

O fato de que um sujeito se adapte ao processo de envelhecimento depende muito da personalidade que este desenvolveu em etapas anteriores. É comum afirmar-se que “se envelhece tal como se viveu”. Envelhecer não é uma enfermidade, mas uma mudança inseparável da vida.

Conselhos:

Confrontemos a velhice com uma atitude positiva e desenvolvamos nossos próprios recursos para confrontá-la.

É mais importante a qualidade de vida, do que a duração da vida. A qualidade de vida é um conjunto de condições que podem fazer feliz, agradável ou satisfatório o viver, estes fatores são muitos como por exemplo:

- Saúde, moradia, capacidade de decisão, alimentação, cultura, amor, amizade, diversão, humor, etc.
- Aceitação
- Transmitir uma atitude positiva ante a vida.
- Manutenção da actividade física e mental.
- Reabilitação de funções perdidas.
- Manter um adequado estilo de vida.
- Contar com a participação do ancião no desenvolvimento da comunidade.

É necessário garantir que a velhice se desenvolva de forma ativa e motivadora, o importante é acrescentar vida aos anos,

dar um sentido à vida e sentir-se protagonista da sua própria existência.

ATENÇÃO FAMILIAR

Como se define a família?

Existem muitas definições de família, seu conceito a evolucionado no tempo.

Desde que nascemos, a família se constitui como o principal grupo de apoio e de sustento. A família, tendo em contas as definições estudadas e dadas por a OMS, se pode dizer que é um núcleo composto por pessoas unidas por parentesco ou relações de afeto onde se formam valores sociais e culturais, portanto, a família é reprodutora do sistema social hegemônico de uma época e sociedade determinada.

No que consiste a atenção familiar ao adulto maior?

A atenção familiar ao adulto maior: é a atenção que requer o adulto maior pelos familiares mais próximos em relação a:

O psicológico ou emocional, que inclui atos de afeto, carinho, empatia por parte da família para o ancião.

Manter o asseio pessoal e cuidar do ancião.



Respeito do dinheiro ou bens e sua disponibilidade para restaurar ou manter o bem-estar do ancião.

Assegurar ou administrar em quantidade e qualidade a alimentação diária do ancião.

A família é encarregada direta de cuidar das necessidades dos adultos maiores com ou sem problemas de saúde ou com dependência em sua autonomia. É, pois, importante conhecer as dificuldades e necessidades que podem ter as pessoas que têm familiares maiores a seu cargo, nem sempre necessariamente vivendo

com eles, mas sim velando por seu bem-estar. São circunstâncias normais que quando se unem geram conflitos como frustração ou estresse nas pessoas cuidadoras.

Portanto, é necessário cuidar das pessoas mais velhas e da família que o acompanha, para aliviar a carga física, emocional e apoiar ao adulto nas decisões que ele venha a tomar.

Como orientar o cuidado do adulto maior e sua família?

Para eles podemos desenvolver várias estratégias:

Apoiando à própria pessoa, lhe ajudando a aceitar novas situações ou limitações, a descobrir as vantagens do tempo livre, aumentar sua autoestima valorizando-a, escutando-a e cuidando da sua saúde. Em segundo lugar, pode-se ajudar às famílias e os cuidadores proporcionando-lhes informação e ferramentas que facilitem o cuidado da pessoa a seu cargo, como: cuidados físicos diretos, oferecendo ajuda social e apoio psicológico. Para a ajuda social é necessário conhecer os recursos disponíveis e a forma de aceder, como ajuda para mobilidade, atenção domiciliária, ajudas econômicas, etc. As ajudas que oferecem os serviços sociais estão relacionadas com o asseio, cuidado, visitas do médico ao lar e do geriatra.

Seja em sua casa, na de um familiar ou em uma residência da terceira idade, a família cuidadora deverá velar pelo bem-estar da pessoa e será a rede de apoio natural que necessita para ter uma vida o mais pleno possível.

A JUBILAÇÃO

A jubilação não é uma fase singela, especialmente do ponto de vista psicológico, não só porque chegamos ao final de uma etapa de nossas vidas, mas sim porque se levam a cabo uma série de transições e ajustes que nem sempre se

podem tirar de maneira positiva (por mais que um o tente).

Existem diversas razões para nos jubilmarmos, entre estas temos:

- Cumprimento dos anos de serviço.
- Ter a idade requerida,
- Sofrer de um estado de saúde deteriorado,
- Que nosso emprego determine uma idade limite para nos aposentar.
- E o desejo de nos aposentar.

Quais são algumas das conseqüências da jubilação? As conseqüências da jubilação dependem do nível de satisfação e de implicação pessoal que cada indivíduo tem em seu trabalho.



A jubilação origina em algumas pessoas uma forte sensação de vazio, perda de interesses, ausência de objetivos é enfrentar uma grande mudança de vida, o qual se realizará de maneira negativa se se tiver feito forçadamente por agentes externos a nós, contra nossa vontade ou influenciados por nosso casal ou família. Pelo contrário resultará muito positiva para quem se decide jubilar e a busca com ansiedade.

Em alguns casos o impacto da jubilação é tão forte que pode nos levar a depressão, perda de autoestima, ou outros transtornos psicológicos; por isso que é muito recomendável para quem se jubila manter-se ativo e envolver-se em atividades com a comunidade.



Manter-se ativos é a chave para uma jubilação feliz e positiva, já que as pessoas atravessam uma série de etapas ou fases, muitas vezes difíceis de confrontar. Algumas recomendações para quando já estamos jubilados:

- Aceitação: aceitar que a jubilação é parte do processo natural da sociedade
- Manter o otimismo: a jubilação é uma etapa a que devemos ver como um benefício de nossa idade avançada e resultado do esforço que fizemos durante nossa vida.
- Cuidar da saúde: manter hábitos mais saudáveis quanto à alimentação e reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas e tabaco, realizar atividades cognitivas, etc.
- Realizar atividades: sempre temos “coisas” pendentes, a aposentadoria é uma época perfeita para começar a executar.
- Fazer serviço comunitário: ajudar a os outros sempre nos ajuda a sentir-nos melhores, mais ativos enquanto ajudamos a quem nos necessita. Além disso também podemos contar nossas experiências de vida.

Portanto; se virmos a jubilação como uma etapa cheia de oportunidades, como uma forma para realizar atividades novas ou diferentes, em lugar de olhá-la como se estivéssemos “perdendo” uma parte de nossa vida, trará mudanças positivas e prazerosas.

- Faça uma lista e comece já.

O MATRIMÔNIO NA ADULTEZ

O que é o matrimônio?

O matrimônio é a união de um homem e uma mulher que se concretiza através de determinados rituais ou trâmites legais

adquirindo os cônjuges diversos direitos e obrigações. (Em: *Significados.com.*)

O laço matrimonial é reconhecido a nível social, tanto a partir de normas jurídicas como pelos costumes. O matrimônio também legítimo a filiação dos filhos que são procriados por seus membros.

Há três regras fundamentais para obter um matrimônio duradouro, e são:

- Escutar ao cônjuge, falar muito e, confrontar os desacordos.



Recomendações para manter um matrimônio duradouro.

Não há uma fórmula mágica, mas sim lhe podemos dar algumas recomendações para desfrutar mais de seu matrimônio e permanecer juntos:

- Ser tolerantes um com o outro e ser capazes de perdoar e esquecer, recorda que tudo passa.
- Ser carinhoso gera carinho
- Não se prender aos problemas, porque alguns valem a pena, mas, outros não.
- Falar com seu cônjuge
- Trabalhar constantemente ao detalhe e lhe recordar que o ama
- Se algo te incomodar, diga-lhe
- Realizar planos econômicos
- Confronta o matrimônio como uma disciplina.

Tome o tempo para construir a história de sua vida.

Recorda que a capacidade de amar e ser amados são as duas condições básicas da qualidade de vida do adulto maior.

A SEXUALIDADE NO ADULTO MAIOR

A sexualidade é inata ao ser humano, uma parte de seu desenvolvimento é instintivo e a outra é aprendida, é uma dimensão da pessoa que acompanha ao ser do momento da fertilização até ao nascimento, e daí até a morte, durante o transcurso da vida, lhe somam além fatores de ordem ética, moral, político, de comunicação, de gênero, e os relacionados com o erotismo e a reprodução.



Ao abordar a sexualidade é obrigado mencionar suas três dimensões principais: o relatório da OMS sobre sexualidade em 2021 define suas dimensões como o resultado da interação de fatores biológicos, psicológicos, socioeconômicos, culturais, éticos, religiosos e espirituais. O biológico ou sexo biológico do indivíduo que o representará toda sua vida; o psicológico, o qual surge graças ao processo de interpretação do eu; e finalmente o social. Os três interatuam ao longo de toda a existência humana, e desta mesma maneira repercutirão sobre as diversas etapas do nosso ciclo vital. A actividade sexual é possível e frequentemente satisfatória ao homem e a mulher que atingem/superam os 60 anos. Não se trata de impor um modelo jovem de sexualidade ao adulto maior, nem como uma actividade orientada a coitar. Trata-se de incluir o coito, se assim se desejar, mas também de lhes oferecer a oportunidade de cortejar-se, relacionar-se, apaixonar-se, atrair-se, pois a necessidade e o desejo de tocar e ser tocados, mimados e acariciados aumenta com o transcurso dos anos. Na terceira idade o orgasmo não

é indispensável todos os dias nem em todos os atos sexuais e, ainda assim, o ancião se sente satisfeito, pois nesta etapa o fundamental é a consolidação do casal, existe maior experiência sexual, ternura, sabedoria, maior entendimento na relação com nosso casal. Toma maior conscientiza do que se pode fazer-se ou não com o sexo. Ao perder com o transcurso vivido a urgência de ejacular, o homem ao ter menor ansiedade, pode gozar de um jogo sexual e um coito mais prolongado.

Quais são os determinantes que influem negativamente na sexualidade do adulto maior?

- A ausência de companheiro seja por viuvez, celibato ou enfermidade grave do casal.
- A monotonia das relações sexuais (fazer sempre o mesmo e da mesma maneira).
- Os problemas de comunicação.
- A saúde física.
- As condições da moradia. Em alguns casos os adultos maiores compartilham suas habitações com outras pessoas.

Estratégias que se devem implementar para chegar a ser um adulto maior pleno, saudável e feliz?

- Criar uma rotina: deve ter um horário para se levantar e comer, não cair no engano de por excesso de tempo pode fazer quando quiser.
- Implementar exercício: Sobre tudo caminhar que é um exercício cardiovascular.
- Alimentação: o corpo necessita de alimentos diferentes. A dieta de todo o mundo não é eficaz, cada pessoa requer de nutrientes específicos.
- Hidratação: Isto é algo que as pessoas não sabem, o adulto maior perde a sensação de sede, seu cérebro não o avisa que tem que beber, por isso não o faz.
- Aprender coisas novas. Isto é algo muito importante para o cérebro, ponha-se a

prova de qualquer coisa, aprende-a e desenvolve-a. Que seja algo totalmente distinto do que tem feito até agora, desta maneira sentirá que pode seguir fazendo coisas útil.

- Desfrutar da família. Não de maneira obrigatória, participa como avô, não como pai.
- Visite o médico. Uma verificação a tempo te pode tirar de muitos problemas: diabetes, hipertensão, colesterol alto, etc. Ser uma pessoa da terceira idade não significa estar oprimida sexualmente. A conduta sexual nesta época, está definitivamente restringida pela cultura da sociedade atual. Deve-se propagar a ideia de que a sexualidade na terceira idade é algo bom e necessário se se desejar.

A SÍNDROME DE NINHO VAZIO



O ninho vazio é uma síndrome, ou um padecimento, que todos os pais passam quando os filhos se apartam do lar. Castro, Sonia (2022); que produz diversos sintomas, como sentimentos negativos de abandono, tristeza, solidão, irritabilidade, inutilidade, depressão, preocupação pelo bem-estar da família e até perda do sentido da vida.

Os filhos se separam da casa em função do desenvolvimento pessoal entre outros fatores e quando isso acontece, os pais vivem a síndrome do ninho vazio.

Consequências ou sintomas que traz a síndrome de ninho vazio?

Aparecem, sentimento de tristeza, solidão, abandono, inutilidade, transtornos do sono, irritabilidade.



Na atualidade, a identidade da mulher não está cimentada somente na maternidade, a mulher exerce diversos papéis que complementam a função materna, e tem mais recursos para confrontar a síndrome do ninho vazio e reduzir seu impacto. A educação nestes tempos está mais equilibrada, portanto a síndrome se dá tanto em homens como em mulheres, sobre tudo com a aproximação à idade da jubilação.

Se como pais, a sensação de que os filhos se vão de casa está começando a ser fonte de preocupação e sentimento de tristeza, o que podem fazer?

- Quando é um fato que um filho deixou a casa dos pais é tempo de ré decorar, utilizar a habitação e seus espaços, e pensar em empregá-los para outro propósito.
- Procurar um espaço mais pequeno para viver.
- Dar qualidade ao tempo agora que a família se tornou mais independente terão menos tempo para compartilhar, mas isto não significa que se reduza a qualidade do contato.
- Reencontrar-se como casal. O afeto, a amizade, a sexualidade e outras facetas da vida em casal que se viam sufocadas por ter aos filhos em casa podem cobrar vital importância.

O ISOLAMENTO

Em Psicologia, o isolamento se nomeia como um sentimento que nasce da percepção subjetiva de uma pessoa de que as relações que estabelece em seu entorno não são tão satisfatórias como desejaria.

Podemos nos sentir sós estando em companhia de outras pessoas ou podemos não nos sentir sós embora não tenhamos a companhia de ninguém. Em outras palavras

a solidão é o sentimento de tristeza ou melancolia que se tem pela falta, ausência ou morte de uma pessoa.



Primeiro terá que ter consciência crítica da realidade pelo que se está acontecendo e querer atuar para combater essa solidão.

Precisamente a situação social do desenvolvimento nesta etapa tem que ver entre outros aspectos com a aposentadoria, viuvez, com a ausência ou saída dos filhos do lar, com a sexualidade, com a aparência física; começamos a nos reprovar pelo não vivido, por isso não podemos fazer etc., portanto, é importante o apoio da família e manter uma comunicação ativa com o adulto.

O que se recomenda para evitá-lo?

- Visite amigos
- Organizar passeios
- Ajudar a outros, fazer coisas por outros, isto permite manter ativos, estar em companhia.
- Receber o apoio da família, amigos, vizinhos.
- Realizar exercícios físicos, escrever, realizar atividades relaxantes.
- Passar mais tempo com os filhos, irmãos, netos.
- Receber o apoio da família, amigos, vizinhos.

Em si, devemos querer combater o sentimento de solidão, para poder dar o primeiro passo e seguir adiante.

A DEPRESSÃO NO ADULTO MAIOR

Todos nos sentimos tristes em alguma ocasião. Quando nós nos tornamos maiores, as razões para chegar a estar deprimidos parecem tão claras e são tão frequentes que se fica acostumado a pensar que é normal que as pessoas maiores se sintam deprimidas.

Mas o que é a depressão?

A depressão se apresenta como um conjunto de sintomas de predomínio afetivo (tristeza patológica, apatia, desesperança, decaimento, irritabilidade, sensação subjetiva de mal-estar e impotência frente às exigências da vida) Vasta, Daniele (2021), embora, em maior ou menor grau, também estão presentes sintomas de tipo cognitivo, volitivo e somático, por isso poderia falar-se de uma afetação global psíquica e física, fazendo especial ênfase na esfera afetiva. A depressão é um processo multifatorial e complexo cuja probabilidade de desenvolvimento depende de um amplo grupo de fatores de risco, que se podem classificar em fatores pessoais, sociais, cognitivos, familiares, genéticos, o risco de suicídio, o estresse, a falta de motivação, a medicação, a inatividade, o duelo. Não se pode evitar que ocorra a perda, mas sim se podem criar redes de apoio e suporte para as pessoas que as sofrem. Os transtornos do sono, a perda de visão ou de audição o que as leva a estar mais expostas a entrar no salto da depressão, enfermidade vascular e a morte.

Quais são os sintomas mais frequentes da depressão?



- Um sentimento de tristeza ou desânimo que é mais intenso que a tristeza normal, dura mais dias e está presente a maior parte do tempo.
- Uma perda de interesse na vida e uma incapacidade para desfrutar das coisas que geralmente dão prazer ou satisfação.
- Uma sensação de fadiga ou cansaço que está presente apesar de uma escassa actividade e que é tão intensa que faz que a tarefa mais simples suponha um grande esforço.
- Perda de apetite, que normalmente é acompanhado de perda de peso.
- Uma sensação interna de inquietação que faz difícil o descansar ou o relaxar-se.
- Um desejo de isolar-se da gente e se houver gente ao redor uma sensação de irritabilidade e mau humor.
- Pensamentos suicidas. Muitas das pessoas com depressão grave se sentem em algum momento como se tudo acabasse. Recomendações para evitar a depressão do adulto maior:
- Ajudar ao ancião a desenvolver um conceito positivo de si mesmo.
- Assegurar que as necessidades básicas elementares como: nutrição, sono, exercícios e hábito intestinal estejam cobertas.
- Conversar com o adulto maior deprimido e convencê-lo através da palavra de que o futuro sempre pode ser melhor.
- Fortalecer a capacidade individual para dirigir seus problemas emocionais, assim como a comunicação e socialização.

- Ajudá-lo a aceitar sua enfermidade assim como a morte de familiares e amigos.

O MAU TRATO NA ADULTEZ

A OMS define o mau trato ao adulto maior como “um ato único ou repetido que causa danos ou sofrimento a uma pessoa de idade, ou a falta de medidas apropriadas para evitá-lo, que se produz em uma relação apoiada na confiança”.

Pode adotar diversas formas, como o mau trato físico, psíquico, emocional ou sexual, e o abuso de confiança em questões econômicas. Também pode ser o resultado da negligência, seja esta intencional ou não. Alguns casos de abusos são:

- O abuso físico significa infligir desconforto físico, dor ou lesão.
- O abuso psicológico diminui a identidade, dignidade e autovalorização
- O abuso financeiro ou abuso material, envolve o mau uso do dinheiro ou propriedade.
- O abandono é a omissão do cuidador para satisfazer as necessidades de um adulto que é incapaz de atender suas próprias necessidades.
- Abuso sexual, inclui qualquer contato sexual não desejado em que uma pessoa maior é utilizada como meio para obter estimulação ou gratificação sexual.

Onde pode ocorrer o mau trato?

No meio familiar:



O mau trato no domicílio é produzido com maior frequência os filhos e filhas e, em menor medida, o cônjuge ou outros familiares. Também pode ser ocasionado por cuidadores, vizinhos ou outros

conhecidos, também ocorre no meio institucional e no meio social.

Os principais fatores que incidem no mau trato são a perda da autoestima, o desconhecimento de seus direitos e a imagem da velhice. Geralmente este problema social é vivido em silêncio.

Mas os principais motivos são:

- Por desejo de proteger ao agressor das consequências de seus atos.
- Não o consideram necessário.
- Por vergonha, medo e desonra.
- Por déficit cognitivos e sensoriais (demência).
- Por encontrar-se em situação de dependência. Isto é, não se valer por si mesmo. As estratégias preventivas têm por objetivo a redução dos fatores de risco para o abuso e abandono. A educação e o conhecimento são elementos chave para sua compreensão.
- Promoção, sensibilização, conscientização e educação.
- A sociedade deve receber as pessoas maiores de forma favorável reconhecendo sua contribuição positiva.
- É importante a tomada de consciência por parte da população em geral a respeito de que o mau trato às pessoas maiores existe e que é um problema; do mesmo modo, as pessoas maiores têm que ser conscientes do problema e conhecer seus direitos, ter informação sobre os recursos e serviços disponíveis.

Em geral são orientados a aprender a reconhecer os indicadores, assim como através de material publicado com mensagens nos quais se respeitem as características culturais das pessoas maiores.

A MEMÓRIA NO ADULTO MAIOR

A memória é um processo psicológico que cumpre importantes funções como a codificação e o armazenamento da informação codificada, é a capacidade

cognitiva básica para adquirir, reter e recuperar informação e acontecimentos ocorridos com antecedência.

Rubinstein, S assinala: "Sem a memória seríamos seres presos no instante. Nosso passado estaria morto para o futuro. O presente, tal como discorre agora, desapareceria irrecuperavelmente no passado. Não haveria conhecimentos nem hábitos que se apoiem no passado..." No processo da memória, entra em jogo a lembrança, o qual forma parte importante para que dito processo psicológico possa ser concretizado. A lembrança então seria os fatos que se fixam à memória. Quando esquecemos algo, não é que "percamos" o habitual, a lembrança em si, mas sim nosso cérebro "não encontra o caminho" até a lembrança que tratamos de procurar. Alguns sintomas de perda de memória podem ser:

- Perder objetos pessoais frequentemente.
- Ter dificuldades para encontrar as palavras adequadas.
- Não recordar se tivermos feito algo, como por exemplo, tomar um medicamento.
- Fazer as mesmas perguntas em uma conversação, ou contar várias vezes a mesma história.
- Desorientar-se ou perder-se em lugares conhecidos.
- Confundir-se de ano, ou de dia da semana.
- Ter dificuldades para recordar entrevistas ou eventos.
- Problemas para seguir instruções ou tomar decisões.

Como confrontar, reduzir e acautelar a perda de memória?

- Avalia se a pessoa maior em realidade tem um problema de perda de memória.
- Passa tempo com o ancião. É possível que ele possa estar deprimido, a depressão, a

ansiedade e o esquecimento causam estresse nas pessoas de todas as idades.

- Consulta com um médico. Com algumas provas, o médico será capaz de te dizer a causa da perda da memória.
- Observar o adulto maior com frequência. Como os sintomas da perda de memória prosseguem, é possível que seu ser querido não vá viver uma vida de qualidade.
- Ser paciente. O adulto maior não é mais feliz com o estresse acrescentado pela perda da memória, pelo que você deve ajudar em tudo o que possa, ao mesmo tempo, que trata de permitir uma quantidade segura de independência.
- Admite que seu ser querido vai ter que ir a um centro de assistência, se os sintomas continuam prosseguindo. Por isso, levar uma vida ativa e saudável pode ser muito benéfico para nossa memória.

As pessoas que têm problemas de memória podem usar uma variedade de técnicas que podem lhes ajudar a permanecer saudáveis e a manter suas capacidades mentais e de memória.



A seguir apresentam-se conselhos que podem ajudar:

- Planeje suas atividades, faça listas do que tem que fazer e use ajudas para a memória como notas e calendários.
- Desenvolva interesses ou passatempos e mantenha-se envolto em atividades que possam ajudar tanto à mente como ao corpo.
- Limite o uso de álcool. Apesar de que alguns estudos sugerem que o uso moderado de álcool tem benefícios para a saúde, tomar muito álcool em

períodos muito curtos de tempo podem causar perda da memória e dano permanente ao cérebro com o passar do tempo.

- Procure atividades, tais como exercícios ou passatempos, para aliviar as sensações de estresse, ansiedade ou depressão.

O Cuidador ou cuidadora do adulto maior

Os cuidadores são aquelas pessoas que, podendo ser familiar ou não do paciente incapacitado ou doente, mantém contato humano mais estreito com eles.



Quais são suas funções? Sua principal função é satisfazer diariamente as necessidades físicas e emocionais do paciente.

Conselhos para o cuidador ou cuidadora. Antes de assumir as responsabilidades de atenção, o cuidador principal deverá ter em conta o seguinte:

- Informação adequada sobre o processo que afeta ao doente e sua possível evolução.
- Orientação sobre como fazer frente às carências progressivas e às crises que pode ter a enfermidade.
- Saber organizar-se.
- Valorizar os recursos de que dispõe.
- Conhecer como obter ajuda (amigos, associações de voluntariado, Serviços de Assistência Social, etc.)
- Manter, se fora possível, suas atividades habituais.
- Cuidar-se.

- Planejar o futuro e preparar-se para recuperar a normalidade depois do falecimento do doente.
- Estar atento à síndrome de Desgaste Físico e Emocional para podê-lo acautelar ou tratar a tempo.
- Cuidar de sua qualidade de vida.

Conselhos para melhorar a atenção de um adulto maior em casa por parte do cuidador ou cuidadora:

- Afeto familiar
- Condições de Segurança na casa
- Não devem ser deixados sozinhos
- Passeios familiares
- Alimentação

O ADULTO MAIOR EM TEMPOS DE COVID-19

O Coronavirus tem distintas denominações: 2019-nCoV segundo a OMS e a SARS-CoV-2 segundo o Comitê Internacional de Taxonomia de Vírus. A enfermidade que o causa se denominou 2019-nCoV. Definida pela OMS como uma pandemia mundial, a CoV-19 afeta a todas as pessoas, mas não a todas por igual.

Existem grandes brechas tanto nos riscos na saúde como no acesso ao tratamento associadas à idade. As pessoas maiores são um grupo especialmente vulnerável ante a enfermidade produzida pelo SARS-CoV-2 que apresenta um pior prognóstico, por seu comorbidade, as síndromes geriátricas e a fragilidade associada ao envelhecimento.

A COVID-19 apresenta maior letalidade em pessoas com enfermidade cardiovascular e outras comorbidade.



Impacto psicossocial da COVID-19 nas pessoas maiores:

A pandemia alterou muitas coisas de nossa vida cotidiana afetando nossa maneira de viver, o ócio, o fazer esporte, trabalhar ou nos relacionar. Trocou nossas percepções e comportamentos sobre outros, sobre outros grupos e o mundo em geral.

O isolamento preventivo ou confinamento é uma medida básica para reduzir as probabilidades de contágio, mas isto representa por si mesmo um risco para as condições de saúde.

O confinamento em casa, sem possibilidade de sair mais que a assuntos indispensáveis, a redução de saídas para uma hora diária, ou o duplo confinamento das pessoas em casas (isolados do exterior e só em sua habitação). Temos as pessoas com demências as que têm muitas consequências negativas como a inatividade física e a sua vez sua implicação em problemas de sonho, insônia e sonolência diurna; aumento da deterioração cognitivo por ter deixado de realizar atividades de estimulação cognitiva, oficinas, reuniões, artesanatos, terapias grupais; afetação do estado emocional e anímico, com um aumento da sintomatologia depressiva; falta de contato com rede social e a solidão que aumenta o risco de sedentarismo, a enfermidade cardiovascular, a alimentação inadequada e o risco de morte. A quantidade e a qualidade do sonho também podem ver-se afetadas, provocando uma maior fadiga durante o dia; falta de cuidados adequados ao final de vida, morte digna, duelo, despedidas medo do vírus, a que afete aos filhos e netos, a ter que ir a um hospital paralisado, a morrer sem despedir-se e sem velório.

Recomendações para aguentar o isolamento no lar durante o COVID-19 nos adultos maiores?

- Mantenha-se conhecedor com informação precisa e confiável.
- Evite o contato com notícias que promovem os rumores e o medo.
- Mantenha-se conectado com os seres queridos e amigos através de vídeo
- chamada, chamadas telefônicas, mensagens de textos e redes sociais.
- Veja televisão, novelas, programas instrutivos; olhe-o como um grande momento para investigar e aprender.
- Coma alimentos saudáveis e bebê muita água.
- Monitore sua saúde física e as de seus seres queridos.
- Faça exercícios físicos, não importam que o espaço seja pequeno. Pode sair a caminhar ou a passear à mascote, sem esquecer o distanciamento físico.
- Mantenha seu coloca positiva, isto lhe permite permanecer estável emocionalmente e poder ajudar de igual forma à família.
- Seja criativo para poder utilizar melhor seu tempo livre.
- Atenda seu bem-estar e necessidades.
- Não perder a ternura, nem a amabilidade com outros, nem consigo mesmo.
- Queira-se muito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para encerrar podemos dizer que o envelhecimento é um processo individual, próprio e único de cada pessoa, tanto no biológico como no social, onde intervêm fatores genéticos e ambientais onde o apoio de amigos e familiares e importante para que o adulto maior possa transitar pela nova etapa. No trabalho se abordam diversos temas que brinda ferramentas da própria família de maneira simples, práticas, duradouras e futuras em benefício do bem-estar e a qualidade devida do adulto maior e também da

família para alcançar em eles a longevidade satisfatória. Pretende-se que chegue a todos os lares, famílias e comunidades onde se encontra um idoso para que sirva de via na gestão adequada desta etapa importante e sensível que cada um de nós deve alcançar.

REFERÊNCIAS

- Carrasco, O. (2020) Manejo e Tratamiento Actual do Covid-19. *Cadernos*, 61(2).
- Castro, S. (12 de agosto de 2022). Síndrome do ninho vazio: a tristeza de lhes ver voar. Obtido de iepp.es
- Fundação, E. (2022). Sexo e saúde. Guia prática sobre sexualidade.
- García, C. C. (1998). A família do ancião, também necessita sentido sobre a orientação psicogereontológica familiar. São Pablo.
- Mishara, B. L., & Riedel, R. (1995). O processo de envelhecimento (2 ed.). Morata.
- Montero, M. y., & Sánchez-Sosa, J. J. (s.d.). A solidão como fenômeno psicológico: uma análise conceptual. *Saúde Mental*, Vol. 24.
- Saúde, O. M. (2015). Relatório Mundial sobre o envelhecimento e a saúde. Disponível em: www.who.int
- OMS. (2021). Envelhecimento e Saúde. Informa na seção de saúde global. XXV Simpósio Internacional de Saúde.
- Serra, E. (s.d.). Jubilação e ninho vazio: principio ou fim? Um estudo evolutivo. AV Livres.
- Vasta, D. (2021). O que é a depressão? causas, sintomas e tratamentos.
- Wong Corrales, L. A., Álvarez, Y. R., Domínguez, M. d., & González, A. I. (s.d.). A sexualidade na terceira idade. Fatores fisiológicos e sociais. *Rev Méd Electrón.* doi:2010;32(3).