

OS ENFERMEIROS E...



SAÚDE MENTAL NA IDADE ADULTA ...

COORDENAÇÃO LÚCIA FREITAS / LEONOR MELO / CARMEN ANDRADE - sracores@ordemenfermeiros.pt

Relações afectivas são importantes para a saúde mental das pessoas

Saúde mental descreve um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental e a capacidade de um indivíduo apreciar a vida e procurar o equilíbrio

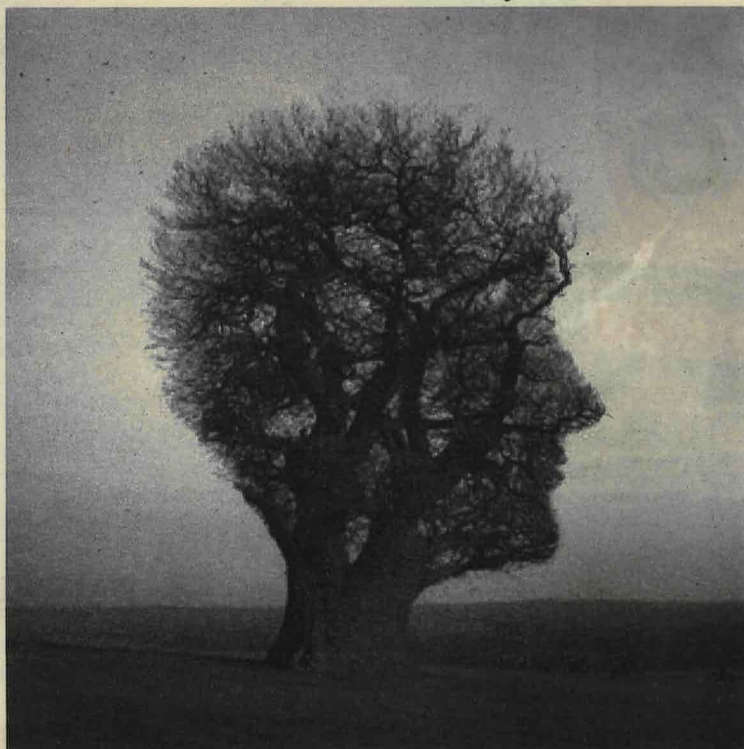
ENF.ª ANA ISABEL MATEUS
CENTRO SAÚDE PONTA DELGADA

Ao longo da vida, todos nós podemos ser afectados por problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade. Algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa, o envelhecimento, ou acontecimentos e dificuldades, tais como a perda de um familiar próximo, o divórcio, o desemprego, a reforma, dificuldades financeiras, factores genéticos, infecciosos e ou traumáticos, podem ser a causa de perturbações da saúde mental.

Saúde mental é um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental. A saúde mental também diz respeito à capacidade de um indivíduo apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as actividades e os esforços para atingir a resistência psicológica. Os resultados das investigações centradas nas relações afectivas da idade adulta revelam que as relações de vinculação inseguras se encontram ligadas à presença de psicopatologias no adulto. As relações afectivas são consideradas, pela maioria das pessoas, como a parte mais importante das suas vidas, podendo estas contribuir como factores de vulnerabilidade ou de protecção dos indivíduos. O que caracteriza a vinculação é o comportamento que promove a proximidade ou contacto com uma ou mais figuras específicas a que o indivíduo está vinculado.

O conceito de vinculação no adulto tem aspectos congruentes com a Teoria de Vinculação na sua globalidade, nomeadamente ao mencionar-se que os comportamentos da vinculação acompanham o indivíduo desde o berço até à morte.

A Vinculação no adulto resulta da vinculação durante a infância; no entanto, existem características próprias, como por exemplo, as relações serem tipicamente estabelecidas entre pais e não entre quem recebe cuidados e quem os dá; não se destacarem tanto de outros sistemas comportamentais, dada a menor responsabilidade implicada e incluindo, muitas vezes, relações de natureza sexual. Durante a infância, a exposição mais ou menos contínua ao stress (elevado ou baixo) funciona como um mecanismo de risco



Todos nós podemos ser afectados por problemas de saúde mental



O factor resistência é uma resposta individual a factores de risco



Aumentamos os mecanismos de protecção e resistência mantendo-nos intelectual e fisicamente activos

para a psicopatologia, por não permitir a aprendizagem de formas adequadas de coping (disposição para gerir o stress). Estas podem ser treinadas quando os níveis de stress são moderados, assumindo, assim, a forma de mecanismos de protecção. O factor de resistência prende-se com as variações individuais em resposta a factores de risco, traduz a relatividade das respostas individuais face à exposição ao mes-

mo grau de risco. Mecanismos de protecção e de risco dizem respeito à modificação da resposta do indivíduo face a situações de stress, modificação essa para formas mais adaptativas. Estes mecanismos actuam sob a forma de pontos de viragem na vida dos indivíduos e não como atributos ou experiências de longa duração.

A protecção e risco residem na forma como as pessoas lidam

com as mudanças que ocorrem ao longo da vida. Estas são influenciadas por experiências precoces na infância, adolescência e pelas circunstâncias na vida adulta. Nenhum destes aspectos determina resultados finais, mas juntos conduzem a uma cadeia de efeitos indirectos, que se repercute no grau de resistência / vulnerabilidade individual perante as diversas adversidades.

Devemos levar uma vida social activa, ser optimistas, diversificar os nossos interesses, desenvolver laços familiares e de amizade e fazer exercício físico, que é particularmente importante para a saúde mental dos adultos

Podemos aumentar os nossos mecanismos de protecção e grau de resistência às adversidades mantendo-nos intelectual e fisicamente activos, estimulando o cérebro (através de estratégias, como por exemplo: palavras cruzadas, pesquisas na Internet, jogos de estratégia). Devemos, ainda, levar uma vida social activa, ser optimistas, diversificar os nossos interesses, desenvolver laços familiares e de amizade e fazer exercício físico. Sabemos que este beneficia o organismo em qualquer idade; no entanto, vários estudos demonstram que a actividade física pode ser particularmente importante para a saúde mental dos adultos, melhorando não só a sua condição física como também a sua perspicácia mental. ||