

À distância, mas não só: Porque é que as ligações na terceira idade são importantes



O que quer dizer ligação social?

Durante a pandemia da COVID-19, o distanciamento social é importante para a sua saúde física. Contudo, manter ligações sociais é igualmente importante para o seu bem-estar. Existem três partes importantes nas ligações sociais:



- com que frequência e com quem interage



- o apoio que obtém das suas ligações (por exemplo, em termos de apoio físico e emocional, ou para adquirir novas informações)



- o que sente pelas suas ligações (por exemplo, se se sente só ou se sente que pertence a algo).

As ligações sociais acontecem quando interage com outras pessoas, seja presencialmente, ou à distância. Por exemplo, pode estabelecer ligações com amigos, familiares, vizinhos, correspondentes, ou até mesmo com as pessoas que trabalham na mercearia que frequenta. Pode também obter apoio para o seu bem-estar com outro tipo de ligações, como por exemplo com animais de estimação, com a natureza, ou através da sua fé.

Porque é que as os laços profundos na terceira idade são importantes?

Ter laços profundos com pessoas é importante para a sua saúde física e mental, e para a sua qualidade de vida.

Para si, o que são ligações profundas pode ser diferente do que são ligações profundas para os seus amigos e família. Considere a possibilidade de falar com o seu prestador de cuidados de saúde sobre o que isso significa para si. Em conjunto, podem criar um plano para forjar laços profundos.

Outras formas de se ligar aos outros

Se se sente só ou isolado/a, saiba que há muitas formas de apoiar a sua saúde mental. Abaixo, vai encontrar algumas sugestões sobre como modificar a forma como pensa, sente e o que faz.



Pensamento: Mudar a sua perspetiva

- **Pergunte-se:** “Como é que posso olhar para esta situação de uma perspetiva diferente?” ou “Como é que alguém por quem tenho respeito olharia para esta situação?”
- **Pratique a atenção plena [mindfulness]:** A prática da atenção plena acontece quando aborda os seus pensamentos e emoções, em vez de os evitar. Dessa forma, pode aceitar esses pensamentos sem julgamentos. Pergunte ao seu prestador de cuidados de saúde sobre práticas simples de atenção plena para praticar a partir de casa. Para dar três passos simples na direção da atenção plena, visite: [positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf](https://www.positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf)
- **Escreva os seus pensamentos:** Faça uma lista das razões que apoiam esse pensamento, e das razões que desafiam esse pensamento. Por exemplo, uma razão para desafiar o pensamento “ninguém se preocupa comigo” pode ser “os meus amigos e família estão a proteger-me ao não me visitar”.



Emoções: Mudar as suas sensações corporais

- **Acalme os cinco sentidos:** Oiça música, cheire o aroma de biscoitos acabados de cozer, faça festas ao seu cão/gato, veja arte, prove a sua comida preferida.
- **Pratique atividades que proporcionem tranquilidade:** Experimente exercícios de respiração profunda, de relaxamento muscular, ou imagine imagens relaxantes. Para um guia mais detalhado, visite: www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Relaxation_Techniques_to_Relieve_Stress.pdf
- Pergunte ao seu prestador de cuidados de saúde sobre outros exercícios de relaxamento que possa praticar a partir de casa.
- **Mude a sua temperatura:** Aqueça-se com um banho ou com um chá quente. Refresque-se salpicando água fria na cara, ou segurando um cubo de gelo.



Atos: Ligar-se aos outros de novas formas



- **Foque-se em ajudar os outros:** Pode fazer trabalho voluntário remotamente (por exemplo, escrever cartas a alguém que resida num lar de idosos), ou tratar dos animais de estimação ou plantas de um/a vizinho/a.
- **Relacione-se com pessoas de forma segura:** Telefone aos seus entes queridos, veja fotografias ou ligue para linhas de suporte.
A Friendly Voice (1-855-892-9992) é uma linha telefónica para que os idosos possam escutar uma voz amiga.
ConnexOntario (1-866-531-2600) é uma linha de informação, com a qual pode saber mais sobre saúde mental em Ontário.
- **Não se esqueça da sua humanidade partilhada:** Estabeleça uma ligação com a natureza (por exemplo, observando pássaros ou flores), crie peças de arte ou oiça música.

Embora esteja afastado/a dos seus entes queridos, não está sozinho/a. Estes são alguns passos que pode dar no sentido de desafiar os seus pensamentos e sentimentos, ao mesmo tempo que estabelece ligações profundas. Pergunte ao seu prestador de cuidados de saúde sobre como criar um plano para lidar com a solidão durante a pandemia da COVID-19.

Este folheto é baseado no artigo da autoria de Van Orden et al.'s (2020) "Estratégias para promover ligações sociais entre idosos durante as restrições do 'distanciamento social'. / "Strategies to Promote Social Connections among Older Adults during 'Social Distancing' Restrictions."