

# DESAFIOS DA TERCEIRA IDADE: estratégias da terapia ocupacional para promover independência



*Um envelhecimento digno e saudável exige atenção à saúde mental e a superação das limitações do dia a dia.*

Atividades que fazemos diariamente como escovar os dentes, beber água ou nos vestir, são tão naturais para a maioria de nós que raramente paramos para refletir sobre as dificuldades que podem representar para a população idosa, especialmente para aqueles com algum tipo de deficiência. Segundo dados do IBGE, de 2000 e 2023, o número de pessoas com 60 anos ou mais quase dobrou, subindo de 8,7% para 15,6%, com isso, os idosos deixaram de ser a menor parcela da população brasileira. Essa mudança demográfica traz uma importante reflexão: estamos preparados para atender às necessidades desse público crescente?

Manter a independência e continuar com as tarefas cotidianas é um desejo comum entre as pessoas mais velhas. No entanto, condições que afetam a memória, visão ou mobilidade, por exemplo, podem tornar esses atos desafiadores. Como garantir que esses idosos tenham uma boa qualidade de vida e envelheçam de maneira saudável? É aqui que a terapia ocupacional se destaca. “Para essa faixa etária os hábitos podem não ser mais automáticos. Um terapeuta ocupacional vai guiá-los junto a uma equipe, normalmente com enfermeiros ou fisioterapeutas, para que possam continuar realizando tarefas básicas que sempre fizeram, mas com autonomia na medida do possível”, explica Cintia Aneias, Terapeuta Ocupacional da 3i Residencial Sênior.

A terapia ocupacional está relacionada a diversos benefícios para proporcionar qualidade de vida e bem-estar aos idosos, entre elas:

## **Mobilidade**

Seja em casa ou em um residencial sênior, é essencial que o ambiente seja adaptado para garantir a segurança e a locomoção adequada do idoso, especialmente para aqueles que utilizam andador ou cadeira de rodas.

“É importante evitar o excesso de móveis, para não obstruir a circulação. Além disso, espaços como banheiros e corredores devem contar com barras de apoio, permitindo que eles se desloquem com mais autonomia, sem depender constantemente dos cuidadores. Para eles, essa independência é uma grande conquista, pois valorizam a capacidade de realizar tarefas sozinhos”, recomenda Cintia.

## **Saúde mental**

A terceira idade é uma fase da vida delicada, principalmente quando o idoso se encontra debilitado. As limitações físicas e mentais podem afetar diretamente a saúde emocional e a autoestima, tornando a terapia ocupacional fundamental para lidar com os desafios diários.

“Os terapeutas ocupacionais conhecem a fundo o histórico de cada paciente e, com base em cada perfil, sugerem atividades individuais ou em grupo que estimulam a mente e promovem a socialização. Ao se sentirem mais ativos e rodeados de amigos da mesma faixa etária, compartilhando histórias e risadas, os idosos tendem a afastar pensamentos negativos e a solidão”, conta Aneias.

## **Superação**

Quando não conseguimos realizar algo por conta própria, é comum nos sentirmos frustrados. Agora, imagine uma pessoa idosa que perdeu habilidades como mobilidade, audição ou visão. Viver dependendo da ajuda de outros se torna uma adversidade diária. Nesse contexto, o terapeuta ocupacional desempenha um papel crucial, auxiliando o idoso a conviver melhor consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor.

“Ao estabelecer metas em conjunto com o paciente, o profissional aplica métodos adequados às condições do idoso, ajudando-o a ter mais liberdade, passo a passo, até que consiga realizar as atividades sozinho”, explica a terapeuta.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6225/desafios-da-terceira-idade-estrategias-da-terapia-ocupacional-para-promover-independencia> em 27/06/2026 09:49