

Onde obter o apoio certo em termos de saúde mental

Entender as opções em termos de cuidados



O que é o sistema de cuidados?

O sistema de cuidados compreende todos os locais e pessoas que dão apoio pessoal, ou aos familiares mais chegados, quando se procura assistência relacionada com a saúde mental e dependências.

A quem me posso dirigir para obter apoio?¹

Médico de família: o primeiro grande apoio, onde se pode obter referência para outros serviços mais especializados

Psiquiatras: médicos que diagnosticam doenças e receitam medicamentos; os serviços prestados estão abrangidos pelo OHIP, sendo necessário obter referência do médico de família

Psicólogos: diagnosticam doenças mentais e oferecem terapia de conversa, embora não possam passar receitas

Assistentes sociais autorizados ou conselheiros: oferecem terapia, ensinam competências e indicam recursos, embora não possam fazer diagnósticos ou passar receitas

Em caso de emergência: deverá dirigir-se à urgência de um hospital, ligar para o 911 ou para um número de apoio a crises

Quais são os meus direitos?²

Na qualidade de paciente, tem direito ao seguinte:

- confidencialidade
- vida privada
- acesso
- apresentação de reclamações

Onde poderei obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à doença mental e à dependência de substâncias. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

Coligação Canadiana para a Saúde Mental Sênior Idosa (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Associação Canadiana de Saúde Mental (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centros de informação comunitária
www.211Ontario.ca, ligar 211

Associação das Perturbações de Humor do Ontário (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddorders.ca 1-888-486-8236

Centros de vida ativa para pessoas idosas

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de doença mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Recursos

Guia prático sobre a saúde mental e a legislação no Ontário / [A practical guide to mental health and the law in Ontario, Ontario Hospital Association], Associação dos Hospitais do Ontário (Ontario Hospital Association)

[www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](http://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

Referências bibliográficas

1. Wilson, S. (2014). O caminho certo para si. / [The right path for you.] Visions, 10 (1), 8–11. Disponível em: <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.
2. Community Resource Connections of Toronto. (2016). Navegar pelos serviços de saúde mental em Toronto: Guia para as comunidades recém-chegadas. / [Navigating mental health services in Toronto: A Guide For Newcomer Communities.] Disponível em: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.