

Entender o distúrbio de ansiedade na pessoa idosa



O que é o distúrbio de ansiedade?

- A ansiedade é uma reação natural a situações que achamos que nos podem prejudicar. Geralmente, é uma reação ligeira e de curta duração.¹
- Quando os sentimentos de ansiedade nos impedem de fazer coisas do dia a dia, então poderá haver algum problema.¹
- As pessoas que sofrem do distúrbio de ansiedade têm preocupações consistentes e vagas, em conjunto com reações físicas.²

Como se define o distúrbio de ansiedade?¹

Humor: pensamentos ou convicções, acompanhados de ansiedade

Atos: evitar coisas ou situações específicas

Saúde física: sentir-se agitado/a ou irritável, ter dificuldade em adormecer, ter suores, tonturas, náuseas, tremores ou aumento da frequência cardíaca

De que modo posso manter-me saudável?^{1,3}

- Manter-se ativo/a
- Fazer uma alimentação equilibrada
- Criar uma rotina de sono
- Procurar apoio junto dos seus entes queridos
- Estabelecer pequenos objetivos

Onde posso obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à depressão e a outros problemas de doença mental. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

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

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Associação Canadiana de Saúde Mental (Canadian Mental Health Association)

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

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

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

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

Recurso

Os distúrbios de ansiedade: Guia informativo / [Anxiety disorders: An information guide], Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health) www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf

BounceBack Ontario® 1-866-345-0224 <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

Referências bibliográficas

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. e Laposa, J. M. (2008). Os distúrbios de ansiedade: Guia informativo. / [Anxiety disorders: An information guide.] CAMH. Toronto, ON: Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health).
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. e Nardi, A.E. (2016). Efeitos da atividade física regular nos sintomas de ansiedade em pessoas idosas saudáveis: Análise sistemática. / [The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review] Revista Brasileira de Psiquiatria, 38(3), 255-261.
3. Anxiety Canada (Anxiety Canada). (sem data). A ansiedade no lar, no emprego e na comunidade. / [Anxiety at home, work, and in the community.] Disponível em: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Acedido a 5 de Fevereiro de 2020.