

Quando a tristeza não desaparece

Entender a depressão na pessoa idosa



O que é a depressão?

- A depressão é uma doença (tal como a diabetes ou a doença cardíaca), que é muito mais do que ter sentimentos de tristeza ou infelicidade.
- Por vezes, sentir-se abatido/a é normal. Se, durante mais de duas semanas se sentir abatido/a a maior parte do tempo, poderá estar a passar-se algo mais.¹

Como se define a depressão?

Humor: sentir-se vazio/a, triste ou irritável.¹

Atos: sentir-se ansioso/a, incapaz de se concentrar ou ter pensamentos suicidas.³

Saúde física: problemas em dormir, falta de energia ou perda de apetite¹

Como posso manter-me bem?²

- Manter-se ativo/a
- Seguir uma alimentação equilibrada
- Criar uma rotina de sono
- Ter uma perspetiva positiva
- Consultar um profissional de saúde

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 Sénior (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

Recursos

A depressão: Guia informativo / [Depression: An information guide], Centro para dependências e Saúde mental (Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf

A depressão na pessoa idosa / [Depression in elderly], Sociedade Canadiana das Perturbações de Humor (Mood Disorders Society of Canada) mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf

Referências bibliográficas

1. Sociedade Canadiana das Perturbações de Humor (Mood Disorders Society of Canada). (sem data). A depressão na pessoa idosa. / [Depression in the elderly]. Disponível em: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Acedido a 5 de Fevereiro de 2020.
2. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2013). A depressão: Guia informativo. / [Depression: An information guide] Toronto, ON: Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health).
3. Casey, D.A. (2017). A depressão na pessoa idosa: Uma doença tratável. / [Depression in older adults: A treatable medical condition.] Primary Care, 44 (3), 499–510.