

Uma série resumida

Entender a saúde mental e o bem-estar na pessoa idosa



O que é a saúde mental?

- A saúde mental é o bem-estar da nossa mente, a qual afeta o nosso modo de sentir, agir e pensar.¹
- Engloba a nossa aptidão para aguentar estados de tensão, ter capacidade para trabalhar de forma produtiva e de sentir que tem relacionamentos sólidos.²

O que é a doença mental?

- A doença mental é um estado de saúde que afeta as nossas emoções, pensamentos, comportamentos e a nossa saúde física.³
- É possível ter uma saúde mental frágil sem sofrer de uma doença mental, e ter uma boa saúde mental e, mesmo assim, sofrer de uma doença mental.⁴

O que é a dependência?

A dependência acontece quando alguém consome alguma substância de forma prejudicial, ou o seu comportamento indica que não consegue parar, ainda que isso tenha impacto negativo na sua vida.⁵

Como posso manter-me saudável?⁶

- Manter-se ativo/a
- Permanecer em contacto com os seus entes queridos
- Estimular o cérebro
- Fazer uma alimentação equilibrada
- Criar uma rotina de sono
- Ter uma perspetiva positiva

Onde posso 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:

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

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 do 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

Referências bibliográficas

1. Organização Mundial da Saúde. (2004). Promovendo a saúde mental: Relatório sucinto. / [Promoting mental health: Summary report.] Disponível em www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.
2. Organização Mundial da Saúde. (2014). Saúde mental: Uma condição de bem-estar. / [Mental health: A state of well-being.] Disponível em www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.
3. Comissão da Saúde Mental do Canadá (Mental Health Commission of Canada). (2012). Mudança de direções, mudança de vida: A estratégia de saúde mental para o Canadá. / [Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada.] Disponível em www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). As etapas seguintes na promoção e proteção da doença mental positiva. / [The next steps in the promotion and protection of positive mental health.] CJNR (Canadian Journal of Nursing Research), 42 (3), 17-28. Centre for Addiction and Mental Health. (2019). *Addiction*. Available: www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction. Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.
5. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2019). A toxic dependência. / [Addiction.] Disponível em www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction. Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.
6. Fonte de vida (2019). Cinco coisas que pode fazer para uma saúde a longo prazo / [Five things you can do for long term health.]. Disponível em <https://fountainofhealth.ca/>. Acedido a 10 de Fevereiro de 2020.