

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.<sup>1</sup>
- Engloba a nossa aptidão para aguentar estados de tensão, ter capacidade para trabalhar de forma produtiva e de sentir que tem relacionamentos sólidos.<sup>2</sup>

## 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.<sup>3</sup>
- 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.<sup>4</sup>

## 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.<sup>5</sup>

## Como posso manter-me saudável?<sup>6</sup>

- 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](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

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

[www.ccsmh.ca](http://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](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

## Centros de informação comunitária

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca), ligar 211

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

[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.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](http://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/](http://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](http://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](http://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 toxicodependência. / [Addiction. ] Disponível em [www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction](http://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.