

# A saúde mental positiva na pessoa idosa



## O que é a promoção da saúde mental?

A promoção da saúde mental significa ter os meios, o apoio e o ambiente certos que proporcionem levar uma vida saudável.<sup>1</sup>

O objetivo é:

- Criar competências para recuperar de tempos difíceis
- Fazer coisas para fortalecer a saúde mental (por exemplo, participar em
- Fazer menos coisas na vida que prejudiquem a saúde mental (isolando-se dos seus entes queridos, por exemplo)
- Certificar-se de que todas as pessoas são tratadas de forma justa, seja qual for a sua idade, género ou raça.<sup>2,3</sup>

## Como posso melhorar a minha saúde mental?<sup>4</sup>

- Mantenha-se ativo/a, movimentando-se mais e permanecendo menos tempo sentado/a
- Envolver-se na comunidade, participando em atividades, clubes ou eventos
- Aprender coisas novas e continuar a estimular o cérebroPensa positivo e pratica la gratitudine
- Pense de forma positiva e pratique a gratidão
- Pratique técnicas de atenção plena e crie bons hábitos de sono

# 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](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

**Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)**  
[www.camh.ca](http://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](http://www.211Ontario.ca), ligar 211

**Associação das Perturbações de Humor do Ontário (Mood Disorders Association of Ontario)**  
[www.mooddorders.ca](http://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](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

## Recursos

Sugestões sobre atividade física para pessoas idosas, Governo do Canadá  
[www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html)

Fonte de Saúde (Fountain of Health)™ <https://fountainofhealth.ca/>

Verificação pessoal da saúde mental. Reserve 15 minutos para verificar a sua saúde mental.  
<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

## Referências bibliográficas

1. Organização Mundial da Saúde. (2017). A saúde mental da pessoa idosa. / [Mental health of older adults] Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020
2. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health) (2010). Orientações sobre as boas práticas dos programas de promoção da saúde mental: Pessoas com mais de 55 anos. / [Best practice guidelines for mental health promotion programs: Older Adults 55+] Disponível em: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.
3. Associação Canadiana de Saúde Mental (Canadian Mental Health Association). (2008). Promoção da saúde mental no Ontário: Um apelo à ação. / [Mental health promotion in Ontario: A call to action.] Disponível em: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.
4. Fonte de Saúde (Fountain of Health). (2019). O bem-estar: Fonte de Saúde™: 5 coisas que pode fazer. / [Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do] Disponível em: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.