

COMO RECONHECER E CONTROLAR A DEPRESSÃO

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- O que é a depressão.
- Como controlar a depressão.
- Como apoiar alguém que tem depressão.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O QUE É A DEPRESSÃO?

À medida que envelhecemos, a nossa saúde, ambiente de vida e relações sociais podem mudar, o que pode fazer com que nos sintamos tristes ou deprimidos por um período de tempo. No entanto, se estes sentimentos persistirem por semanas ou até meses, isso pode significar que está com depressão. Às vezes, não sente uma mudança de humor, mas perde o interesse por coisas que antes gostava. A depressão não é uma parte normal do envelhecimento, mas sim uma condição médica que pode ser controlada com tratamentos adequados.

Leia este panfleto para saber como reconhecer os sinais e sintomas comuns da depressão e como lidar com ela.

QUÃO COMUM É A DEPRESSÃO?

A depressão não é uma parte normal do envelhecimento - a maioria dos idosos não terá depressão. Cerca de 5-10% dos canadianos mais velhos que vivem na comunidade têm algum tipo de transtorno depressivo. No entanto, é mais comum entre os idosos em ambientes de acolhimento institucional, com cerca de 44% a apresentar sintomas depressivos.



QUEM É PROVÁVEL DE SER DIAGNOSTICADO COM DEPRESSÃO?

Corre um risco maior de desenvolver depressão se:

- Tiver falta de apoio social
- Tiver um histórico pessoal ou familiar de depressão
- Tiver uma condição crónica de saúde que afete a sua capacidade funcional e independência
- Viver com dor crónica
- Tiver medo da morte ou tiver perdido recentemente um ente querido
- Tiver problemas cardíacos, pressão arterial baixa, cancro ou diabetes
- Viver num ambiente de cuidado a longo prazo (casa de repouso)



COMO SE PODE PARECER A DEPRESSÃO?

Uma pessoa com depressão pode apresentar alguns dos seguintes sintomas:



MUDANÇAS FÍSICAS

- Alterações no apetite, resultando em perda ou ganho de peso
- Alterações no sono, como dormir muito pouco ou muito, ou falta de sono reparador
- Diminuição da energia, resultando em sensação de fadiga
- Dor sem causa física identificável e que não melhora com o tratamento



MUDANÇAS NO PENSAMENTO

- Ficar obcecado com pensamentos negativos.
- Preocupação com falhas percebidas ou inadequações pessoais, levando à redução da autoconfiança.
- Ser duramente autocrítico e crítico.
- Ter dificuldade de concentração, de se lembrar de detalhes ou tomar decisões.
- Ter pensamentos suicidas.



MUDANÇAS NO SENTIMENTO

- Sentir perda de interesse nas atividades favoritas.
- Ter sentimentos de desespero ou pessimismo.
- Ter sentimentos de culpa, inutilidade ou desamparo.
- Sentir-se irritado ou inquieto.



MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

- Negligenciar tarefas como tarefas domésticas e pagar contas.
- Diminuição da atividade física e exercícios.
- Reduzir atividades de autocuidado, como higiene e asseio.
- Aumento do uso de álcool e medicamentos de alteração do humor prescritos ou não prescritos.

PORQUE É IMPORTANTE DIAGNOSTICAR E CONTROLAR A DEPRESSÃO?

Os idosos geralmente são subdiagnosticados e subtratados para depressão porque alguns vêem a depressão como uma resposta normal ao envelhecimento e seus desafios. Não é. Além disso, os idosos podem não ter as mesmas mudanças de humor que os adultos mais jovens; podem não se identificar como se sentindo "deprimidos", mas simplesmente perderam o interesse ou o "entusiasmo pela vida".



É importante diagnosticar e controlar este distúrbio médico porque a depressão não tratada pode levar os idosos a tornarem-se socialmente isolados e solitários. A depressão também pode ter um impacto negativo nas relações familiares e amizades, que por sua vez, podem piorar a depressão. Além disso, a depressão pode afetar negativamente a gestão de outras condições crônicas de saúde.



Finalmente, a depressão não tratada pode levar ao suicídio. Os idosos, especialmente homens mais velhos, têm a maior taxa de suicídio de qualquer grupo. Reconhecer os sinais de risco de suicídio em idosos pode ajudar na prevenção.

QUAIS SÃO ALGUNS SINAIS DE QUE ALGUÉM PODE ESTAR A CONSIDERAR O SUICÍDIO?

Antes de alguém recorrer ao suicídio, geralmente mostra sinais de alerta de antemão. As pessoas que se sentem suicidas podem:

- Mostrar uma mudança repentina de humor ou comportamento.
- Mostrar uma sensação de desespero e desamparo.
- Expressar desejo de morrer ou acabar com a vida.
- Aumentar o uso e abuso de substâncias.
- Afastar-se do envolvimento com pessoas e atividades de que antes gostavam.
- Sentir mudanças nos padrões de sono.
- Ter diminuição do apetite.
- Doar posses valiosas ou fazer os preparativos para a morte.



COMO PODEMOS CONTROLAR A DEPRESSÃO?

Existem três estratégias principais para controlar a depressão.



CONSTRUIR APOIOS SOCIAIS

A depressão pode fazer com que os idosos se sintam desconectados dos outros e não queiram manter conexões com os entes queridos. No entanto, o apoio da família e dos amigos pode ser uma parte importante no controle da depressão. Falar com amigos e familiares, ingressar num grupo social e ser ativo na sua comunidade pode ajudar uma pessoa a recuperar-se e a prevenir futuros episódios de depressão.



TERAPIA COGNITIVA BASEADA EM MINDFULNESS

A Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) é uma forma de terapia de grupo baseada em evidências para prevenir recaídas de ansiedade e depressão. Combina terapia cognitiva e práticas meditativas para ajudar os indivíduos a familiarizar-se com os transtornos de humor e a desenvolverem relacionamentos mais positivos com eles. Normalmente é fornecida num programa de terapia de grupo de 8 semanas.



REDUÇÃO DO STRESS BASEADA EM MINDFULNESS

A Redução do Stress Baseada em Mindfulness (MBSR) analisa o stress da vida e como afeta as nossas experiências. Na MBSR, os participantes aprendem a reconhecer reações habituais e inúteis à dificuldade e, em vez disso, aprendem a trazer uma atitude interessada, recetiva e sem julgamento para todas as experiências, incluindo sensações difíceis, emoções, pensamentos e comportamentos.

Dependendo da gravidade e do tipo de sintomas depressivos, o seu médico também pode prescrever medicamentos. É importante tomar medicamentos para depressão conforme prescrito, assim como tomaria medicamentos para qualquer outra doença médica. A automedicação para tratar a depressão pode aumentar o risco de vícios, quedas e comprometimento cognitivo de uma pessoa.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS DE APOIO A ALGUÉM QUE TEM DEPRESSÃO?

Se acredita que você ou um ente querido tem depressão, a primeira coisa que deve fazer é conversar com o seu médico. O tratamento pode incluir psicoterapia, redução do stress, aprendizagem de capacidades de enfrentamento, bem como apoio familiar e social e medicação.



Mudar certos comportamentos pode ajudar uma pessoa com depressão a gerir melhor os seus sintomas. Reduzir a cafeína e o álcool, fumar e comer demasiado, bem como fazer exercício de forma regular, pode ajudar a controlar a depressão.



Apoiar um ente querido que esteja a lutar contra a depressão pode ser um desafio e difícil porque a doença pode fazer com que o afastem. Fale e passe tempo com eles e deixe-os saber que se importa. Algumas outras estratégias para apoiar alguém de quem cuida que tenha depressão incluem:



- Jogar ou fazer atividades interativas e estimular o cérebro.
- Organizar atividades sociais regulares, como ir a espetáculos, ter aulas ou orientar jovens indivíduos.
- Tocar algumas das suas músicas favoritas.
- Agendar uma atividade por dia que antes lhes dava prazer, é uma boa abordagem.
- Pode querer que avaliem o seu humor numa escala de 1-10 antes e depois destas atividades para avaliar quais são as mais eficazes para melhorar o humor deles.



ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

ASSOCIAÇÃO CANADIANA DE SAÚDE MENTAL

A Associação Canadiana de Saúde Mental fornece informações e serviços para indivíduos que estejam a lutar com um problema de saúde mental e que beneficiariam de apoio.



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

A ConnexOntario fornece informações gratuitas e confidenciais sobre serviços de saúde para pessoas com problemas com álcool e drogas, doenças mentais e/ou jogo.



www.connexontario.ca

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

A Canadian Coalition for Seniors' Mental Health compartilha informações, recursos e links para outras organizações para promover a saúde mental entre os idosos.



www.ccsmh.ca

LATE-LIFE MOOD DISORDER CLINIC NO CAMH

A Late-Life Mood Disorder Clinic no CAMH oferece consulta psiquiátrica para pacientes que tiveram transtornos de humor a longo prazo e que agora tenham mais de 60 anos, bem como para indivíduos que tenham desenvolvido um transtorno de humor após os 60 anos.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO WALK-IN WOODGREEN

O Serviço de Aconselhamento Walk-in da WoodGreen oferece aconselhamento gratuito e imediato para tratar de uma ampla gama de preocupações, como ansiedade e depressão. Não é necessário agendamento ou encaminhamento e não há restrições de acesso. Funciona às terças e quartas-feiras, das 16h30 às 18h45.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

- Gerir condições comuns de saúde mental em idosos
- Reconhecer e gerir a ansiedade

RECURSOS DE SAÚDE ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de cuidados antecipados: Como abordar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Cálcio, vitamina D e saúde óssea
- Dicas gerais para resolver problemas de memória
- Melhorar a nutrição à medida que envelhece
- Melhorar a incontinência urinária
- Viver mais, viver bem - o seu guia para um envelhecimento saudável
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir a obstipação
- Gerir o nível de comprometimento cognitivo, a doença de Alzheimer e outras funções
- Gerir múltiplas condições crónicas de saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre idosos
- Gerir o sono em idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e gerir o delírio
- Reconhecer e gerir a perda de audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos
- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Entender as suas opções de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Opções de transporte comunitário
- Serviços de avaliação de condução
- Abuso de idosos
- Financiamento para mobilidade e outros auxílios do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de alojamento para idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia destes materiais para uso pessoal não comercial.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável:



A Fundação Ben e
Hilda Katz



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.