

GERIR CONDIÇÕES COMUNS DE SAÚDE MENTAL EM IDOSOS

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- Quais são as condições de saúde mental mais comuns.
- Como prevenir condições comuns de saúde mental.
- Como gerir condições comuns de saúde mental.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O QUE É A DOENÇA MENTAL?

A doença mental refere-se a um grupo de condições, como depressão e ansiedade, que afetam os nossos pensamentos, emoções, comportamentos e experiências. É uma condição causada por uma variedade de fatores, como genética, personalidade, stress e química cerebral. Os sintomas incluem perda de motivação e energia, padrões de sono alterados, alterações persistentes de humor, distúrbios de pensamento ou percepção ou obsessões ou medos avassaladores. Pode interferir nos relacionamentos de uma pessoa ou na capacidade de concluir as suas tarefas diárias.

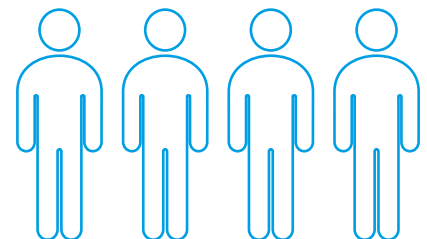


COMO PODEMOS AJUDAR A PREVENIR A DOENÇA MENTAL ENTRE IDOSOS?

Embora a maioria das doenças mentais tenha início na infância ou adolescência, os idosos são especialmente vulneráveis a sofrer resultados negativos associados à doença mental. São mais propensos a passar por grandes mudanças na vida, como deterioração da saúde física, mudança para uma casa de repouso ou lar de idosos, ou perda de um ente querido, e são menos propensos a conectarem-se com outras pessoas na comunidade. Na verdade, estima-se que 19% a 24% dos canadianos mais velhos estejam a passar por algum grau de isolamento social, o que pode colocá-los em maior risco de solidão e problemas de saúde mental.



Mais de 19% dos canadianos mais velhos estão a sentir algum grau de isolamento social





Permaneça socialmente
conectado e
ativo na comunidade



Envolva-se em atividades
significativas



Faça a gestão das suas
condições crónicas de saúde



Permaneça fisicamente ativo



Mantenha uma alimentação
saudável



Mantenha um horário regular de
sono

Se estiver a enfrentar problemas de saúde mental, procure o seu médico ou um profissional de saúde mental para obter assistência.

QUAIS SÃO AS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL MAIS COMUNS EM IDOSOS?

Os idosos correm o risco de uma variedade de condições de saúde mental. No entanto, algumas são mais comuns entre os idosos do que outras. As condições de saúde mental comuns entre os idosos que são destacadas neste panfleto são:



1. Depressão



2. Ansiedade



3. Delírio



4. Transtornos de dependência



5. Suicídio

1. DEPRESSÃO



O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é mais do que sentir-se triste. É uma doença médica grave que causa humor persistentemente deprimido e perda de interesse em atividades que antes eram apreciadas, levando a problemas emocionais e físicos que diminuem a capacidade de uma pessoa funcionar na sua vida social e ocupacional. Embora possa partilhar muitos sintomas com a tristeza, a depressão não é algo que as pessoas possam superar sozinhas sem tratamento.

A depressão pode afetar o humor, o comportamento e o funcionamento físico de uma pessoa. Alguns sintomas comuns da depressão são:

- Sentir-se triste, solitário ou ansioso
- Sentimentos de culpa ou arrependimento
- Perda de prazer em coisas ou atividades favoritas
- Problemas para dormir
- Dificuldade para pensar ou focar-se
- Energia reduzida e sensação de cansaço com mais frequência
- Alterações nos hábitos alimentares ou no peso
- Sentir-se como um fardo
- Perda de sentido na vida
- Queixas frequentes de dor e visitas médicas

COMO SABE SE TEM DEPRESSÃO?

Se sentir estes sintomas durante mais de duas semanas, pode estar com depressão. Este estado de espírito pode resultar em mudanças comportamentais, como falar e mover-se lentamente, afastamento das pessoas, desistir de hobbies, diminuição do autocuidado ou alterações psicológicas, como sentir-se sem esperança e ter pensamentos negativos.

Discutir os seus pensamentos e sentimentos com o seu médico pode ajudá-lo a entender o que está a acontecer na sua vida. Pode fazer alguns exames para descartar outras causas dos sintomas.

QUEM É PROVÁVEL SER DIAGNOSTICADO COM DEPRESSÃO?

A depressão pode afetar qualquer pessoa a qualquer momento. Os idosos estão particularmente em risco devido às mudanças físicas e de estilo de vida que podem fazer com que alguns se sintam ansiosos e percam o sentido de independência. Alguns fatores de risco comuns para depressão entre os idosos são:

- Serem mulheres
- Terem dores
- Serem viúvos ou divorciados
- Já terem tido depressão anteriormente
- Terem tido alterações cerebrais devido a problemas vasculares
- Terem uma doença grave incapacitante física e crónica
- Estarem a tomar mais de cinco medicamentos
- Fazerem uso excessivo de álcool
- Serem socialmente desfavorecidos e terem baixos apoios sociais
- Terem passado por um luto recentemente
- Estarem a mudar-se para outro lugar, como um lar de idosos ou casa de repouso



- Estarem a mudar-se para outro lugar, como um lar de idosos ou casa de repouso
- Terem passado por eventos adversos na vida
- Terem stress crónico causado por problemas de saúde, familiares ou conjugais
- Estarem a passar por isolamento social e solidão
- Terem dificuldades de sono persistentes



COMO GERE A DEPRESSÃO?

A depressão requer gestão contínua. Normalmente não melhora sem o apoio de um profissional médico. O seu prestador de cuidados primários pode realizar exames para descartar causas médicas contribuintes e pode recomendar tratamento com medicamentos, psicoterapia ou uma combinação. Também pode ajudá-lo a procurar o conselho de um psiquiatra ou outro profissional de saúde mental.



Lidar com a depressão é muito difícil. Além do tratamento médico, beneficiará ao quebrar o estigma e procurar o apoio de familiares e amigos.

2. ANSIEDADE



O QUE É A ANSIEDADE?

À medida que envelhecemos, muitas vezes passamos por muitas mudanças na vida num período de tempo relativamente curto. É normal sentir-se ansioso nestas situações, mas se a sua ansiedade e os seus medos estiverem a afetar significativamente o seu dia-a-dia, pode sentir ansiedade e beneficiar do apoio de um profissional de saúde mental.



DISTÚRBO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Este é o tipo mais comum de transtorno de ansiedade em idosos. Faz com que as pessoas se preocupem excessivamente com situações e eventos cotidianos. A condição dura geralmente pelo menos seis meses e pode causar inquietação, fadiga, tensão muscular e insónia ou problemas para dormir.



FOBIAS

O medo é uma emoção normal, mas quando interfere na condução da nossa vida cotidiana, pode tornar-se numa fobia e ser considerada uma condição. Existem muitos tipos diferentes de fobias, incluindo a fobia social, que faz com que as pessoas tenham medo de situações sociais, bem como fobias mais específicas, como medo de voar, insetos e sair de casa. A fobia mais comum nos idosos é o medo de cair.

QUEM É PROVÁVEL SER DIAGNOSTICADO COM ANSIEDADE?

Corre um risco maior de desenvolver um transtorno de ansiedade se:

- For mulher
- Tiver falta de apoio social
- Tiver tido um diagnóstico anterior de ansiedade
- Tiver uma condição médica ou psiquiátrica
- Tiver problemas de saúde
- Tiver sofrido um trauma recente



COMO SE PODE PARECER A ANSIEDADE?

Uma pessoa com ansiedade pode apresentar alguns dos seguintes sintomas:

- Irritabilidade
- Fadiga
- Dormir mal
- Preocupação com problemas de saúde
- Preocupação excessiva
- Procurar segurança repetidamente
- Baixa autoconfiança e evitação de situações
- Estados intensos de medo e pânico
- No limite ou desestabiliza-se facilmente
- Dores de cabeça, dores de estômago, insónia, palpitações e dores no peito, sudorese



COMO PODE GERIR A ANSIEDADE?

Se acredita que você ou um ente querido sofre de ansiedade, a primeira coisa que deve fazer é conversar com o seu médico, que pode fazer exames para descartar causas médicas contribuintes e recomendar o tratamento. O tratamento pode incluir psicoterapia, redução do stress, estratégias de enfrentamento, apoio familiar e social, bem como medicação.



Além da medicação, mudar certos comportamentos pode ajudá-lo a controlar os sintomas de ansiedade: reduzir a cafeína, fumar, comer em excesso, ingestão de álcool e notícias, bem como fazer exercício regularmente.



Também pode ser útil discutir os seus medos com amigos e familiares. Discuta as suas preocupações e estabeleça metas específicas para ajudá-lo a controlar os sintomas de ansiedade.

Pode aprender estratégias como respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, meditação e deixar de lado as preocupações.

3. DELÍRIO



O QUE É O DELÍRIO?

O delírio é um distúrbio súbito e temporário no cérebro que leva a problemas flutuantes de atenção e estado de alerta, pensamento e comportamento. É causado por condições médicas e medicamentos que afetam o cérebro.

Os seguintes fatores podem contribuir para o delírio:

- Infecções
- Efeitos colaterais de medicamentos
- Desidratação ou desnutrição e alterações no equilíbrio de sal e água no corpo
- Prisão de ventre ou diarreia
- Uso intensivo de álcool ou tabaco ou abstinência
- Aparelhos auditivos ou óculos mal ajustados
- Estar num ambiente novo ou desconhecido



QUEM É PROVÁVEL SER DIAGNOSTICADO COM DELÍRIO?

As pessoas são mais propensas a sofrer de delírio se tiverem:

- Demência
- Depressão
- Tiverem feito recentemente uma cirurgia ao coração, às ancas ou outra grande cirurgia
- Tiverem tido episódios anteriores de delírio
- Visão deficiente ou problemas de audição
- Ou tiverem 65 anos ou mais



COMO SE PODE PARECER O DELÍRIO?

Existem três tipos de delírio: hiperativo, hipoativo e misto. Uma pessoa com delírio hipoativo pode apresentar alguns dos seguintes sintomas:

- Mover-se muito lentamente ou não ser muito ativo.
- Não querer passar tempo com os outros.
- Pausas ao falar ou não falar.
- Parecer sonolento.



Uma pessoa com delírio hiperativo pode apresentar alguns dos seguintes sintomas:

- Estar preocupado ou com medo.
- Estar inquieto.
- Repetir os mesmos movimentos várias vezes.
- Ter alucinações.
- Sofrer de delírios.



Com um delírio misto, uma pessoa pode ter sintomas de delírio hiperativo e hipoativo durante o mesmo episódio geral.

COMO PODE GERIR O DELÍRIO?

O delírio é um sinal de que o corpo e o cérebro estão doentes. Se houver suspeita de delírio, recomenda-se atendimento médico imediato.



- O delírio é tratado tratando a causa subjacente e controlando os sintomas com ou sem o uso de medicamentos adicionais.
- Na maioria das pessoas, o delírio pode desaparecer dentro de alguns dias ou semanas e noutras pode demorar mais, às vezes meses.
- É mais fácil e rápido tratar o delírio quando os sinais e os sintomas são reconhecidos precocemente, mas lembre-se de que todos são diferentes.

4. TRANSTORNOS DE DEPENDÊNCIA

O QUE SÃO TRANSTORNOS DE DEPENDÊNCIA?

Os transtornos de dependência podem levar a padrões problemáticos de uso de substâncias ou comportamento, como o uso excessivo de álcool ou drogas e jogos de azar que interferem na vida de uma pessoa. Se um indivíduo se envolver compulsivamente com uma substância ou comportamento, apesar das consequências negativas, pode ter um transtorno de dependência.

COMO SE PODE PARECER UM TRANSTORNO DE DEPENDÊNCIA?

Existem sinais físicos, psiquiátricos, sociais e cognitivos de que um idoso pode estar a fazer uso indevido de substâncias. Estes incluem:



PSIQUIÁTRICOS

- Distúrbios do sono
- Mudanças de humor
- Irritabilidade persistente
- Ansiedade
- Depressão



FÍSICOS

- Tremores
- Má coordenação
- Lesões ou hematomas inexplicáveis
- Desnutrição
- Falta de higiene e auto-negligência
- Dependência



COGNITIVOS

- Confusão e desorientação
- Comprometimento da memória
- Sonolência diurna



SOCIAIS/COMPORTAMENTAIS

- Afastamento das atividades habituais
- Dificuldades familiares
- Pedidos antecipados de renovação de medicamentos

QUE PROBLEMAS DE DEPENDÊNCIA OS IDOSOS ENFRENTAM DE FORMA COMUM?

Os idosos enfrentam geralmente problemas de dependência relacionados com o uso de álcool, tabaco e medicamentos prescritos. O uso de álcool é o problema mais comum entre os idosos, e 9% das pessoas com 65 anos ou mais fumam tabaco. No entanto, as mulheres geralmente abusam de medicamentos prescritos e os homens geralmente abusam do álcool.



COMO SÃO TRATADOS OS TRANSTORNOS DE DEPENDÊNCIA?

Não existe um tratamento único para transtornos de dependência. No entanto, o aconselhamento individual, em grupo ou familiar pode ajudar os indivíduos a controlar o seu vício. O aconselhamento concentra-se geralmente no uso de uma abordagem de redução de danos, que enfatiza a redução de riscos e danos associados ao uso de substâncias em vez de reduzir o próprio uso de substâncias. Dizer a alguém que tem problemas de uso de substâncias para parar de usar não é uma abordagem eficaz.



Se estiver a cuidar de alguém que possa estar a lutar contra uma dependência, pode adotar uma abordagem de redução de danos para garantir que esteja o mais seguro possível. Isto pode incluir:



- Garantir que as suas necessidades básicas, como alimentação e abrigo, sejam atendidas.
- Ajudá-lo a aprender maneiras mais seguras de usar a substância.
- Concentrando-se no que tornaria a vida melhor para o seu amigo ou familiar, com base nos seus próprios objetivos.
- Respeitar a autonomia e as escolhas do idoso que é capaz de tomar as suas próprias decisões.

5. SUICÍDIO



O QUE É O SUICÍDIO?

Suicídio é o ato de causar intencionalmente a própria morte. O suicídio pode acontecer com qualquer um. O comportamento suicida pode ser impulsivo ou planejado.

PORQUE É QUE AS PESSOAS MORREM POR SUICÍDIO?

As pessoas recorrem ao suicídio quando perdem a esperança ou se sentem desamparadas. Frequentemente, não vêem outra maneira de aliviar a sua dor. É mais provável que isto aconteça quando alguém tem depressão, quando está em crise ou a enfrentar grande stress na vida, quando perdeu o senso de propósito ou significado na vida ou quando se sente desconectado dos outros.

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

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



- Mostrar sinais de agitação, alta ansiedade, raiva ou paranóia
- Mostrar uma mudança repentina de humor ou comportamento
- Mostrar uma sensação de desespero e desamparo
- Expressar o desejo de morrer ou acabar com a vida
- Aumentar o uso de substâncias
- Afastar-se do envolvimento com pessoas e atividades de que antes gostavam

- Experimentar mudanças nos padrões de sono
- Ter diminuição do apetite
- Doar posses valiosas ou fazer os preparativos para a morte

O QUE DEVE FAZER SE ALGUÉM APRESENTAR SINAIS DE ALERTA PARA SUICÍDIO?

Perguntar sobre pensamentos suicidas não fará com que alguém tenha pensamentos suicidas ou tente o suicídio. Ouça e valide a sua dor e ofereça o seu apoio.



Se alguém que conhece estiver a apresentar sinais de que pode estar a pensar no suicídio, deve levá-lo à urgências do hospital mais próximo.

Se a pessoa não quiser ir ao hospital, ou se não tiver a certeza se esta é a coisa certa a fazer, peça ajuda a um profissional de saúde o mais rápido possível.

Se o seu ente querido estiver a tentar ou prestes a tentar o suicídio, e você não estiver em risco, não o deixe sozinho e ligue para o 911.

COMO PODE AJUDAR A PREVENIR O SUICÍDIO EM IDOSOS?

Garantir que a saúde física e mental dos idosos seja bem cuidada e apoiada pode ser um poderoso fator de proteção contra o suicídio. Além disso, garantir que permaneçam conectados socialmente e estejam preparados para lidar e adaptarem-se às mudanças pode ajudar a prevenir o suicídio entre os idosos.



Se você ou alguém que conhece estiver a passar por depressão ou outros problemas de saúde mental, procure tratamento, bem como programas que ensinem estratégias de enfrentamento do stress e emoções avassaladoras.



ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

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.



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

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



1-866-531-2600

LINHA DE APOIO PARA IDOSOS DE TORONTO

A Linha de Apoio para Idosos de Toronto oferece aconselhamento por telefone, avaliações de risco, desescalonamento de crises e triagem para equipas móveis de crise, incluindo a Crisis Outreach Service for Seniors (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH

O Centre for Addictions and Mental Health fornece serviços e educação para apoiar indivíduos com problemas de saúde mental e dependência.



www.camh.ca



1-800-463-2338

GERSTEIN CRISIS CENTRE

O Gerstein Crisis Center oferece uma linha direta de crise que está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana para apoiar pessoas que estejam a passar por uma crise de saúde mental.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

- Reconhecer e gerir a ansiedade
- Reconhecer e gerir a depressão

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 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 Ajudas com Mobilidade do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de alojamento para idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Visit www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

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.