

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA



Maria João Quintela

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA-
APP

SOCIEDADE PORTUGUESA DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA - SPGG

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

- A pandemia COVID-19 representa uma grande ameaça:
 - à saúde física,
 - à saúde mental,
 - ao bem-estar psicossocial das populações.
- As pessoas necessitam cada vez mais de:
 - cuidados adequados,
 - preservar os seus meios de vida.



NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 - PROTEJA-SE

Lave as mãos **frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

6 - PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Quando tossir ou espirrar, **tape a boca e o nariz com um lenço descartável**. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida.

7 - EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a sua utilização, **lave-os com água e detergente ou na máquina de lavar** a temperaturas elevadas (acima de 60°C).

8 - CUIDADO COM OS RESÍDUOS

Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura **não manual** com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, **NUNCA num ecoponto**.

9 - NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10 - SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos**.

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

Priorização de ações baseadas nas necessidades identificadas nas comunidades pelo **isolamento preventivo**, e em particular as necessidades dos **grupos mais vulneráveis** em função de:

- **ciclo de vida (adultos, crianças e adolescentes, idosos),**
- **género,**
- **etnia,**
- **migração,**
- **residentes em lares de idosos ou outros estabelecimentos colectivos,**
- **sem-abrigo,**
- **estabelecimentos prisionais,**
- **albergues temporários,**
- **pessoas com doenças pré-existentes e doentes crónicos,**
- **pessoas que vivem sós,**
- **pessoas isoladas**

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS

- Se partilhar a divisão, deve haver separação. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.
- Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.
- Limpeza com álcool (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA

- Roupa e lençóis, devem ser introduzidos num saco fechado, ao transportar para a máquina de lavar roupa.
- Caixote do lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.
- Lave a louça e talheres a altas temperaturas (se possível na máquina).

NO QUARTO

- Mantener a porta sempre fechada.
- Deixar a divisão onde está, bem ventilada para o exterior.

NA CASA DE BANHO

- Lave os mãos correctamente, e frequentemente com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).
- Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente. Caso contrário, limpar e desinfectar minuciosamente a casa de banho após a utilização.



SAUDE MENTAL_APP e SPGG_2dez2020_mjquintela

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

- À medida que o vírus se espalha na comunidade, as pessoas são confrontadas com diversos factores de risco para a saúde mental:

- **medidas de quarentena no domicílio,**
- **distanciamento físico,**
- **aquisição e utilização frequente de meios de higienização e desinfeção,**
- **isolamento hospitalar,**
- **dificuldades de acesso a serviços de saúde e de saúde mental,**
- **dificuldades em manter a toma dos medicamentos habituais,**
- **preocupações de infectar e ser infectado por outros,**
- **afastamento das famílias,**
- **diminuição da actividade física,**
- **alterações de acesso e práticas alimentares,**
- **dificuldades de acompanhamento espiritual,**
- **diferente acessibilidade a práticas religiosas,**
- **impedimento de normais processos de luto,**
- **incerteza e dificuldade na compreensão das orientações e legislação,**
- **incerteza sobre direitos, trabalho e sobre o futuro,**
- **insegurança,**
- **impacto das notícias nos media,**

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Medidas de isolamento

RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES MEMBROS DA CASA

- ✓ Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crônicos, imunossuprimidos ou grávidas;
- ✓ Procurar que seja apenas uma única pessoa a cuidar do doente;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após qualquer contato com o paciente ou com o seu espaço;
- ✓ Desinfecte com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se o paciente usar áreas comuns;



PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

- Surgem com frequência:
 - medo,
 - tristeza,
 - dificuldade de concentração,
 - choro,
 - ansiedade,
 - preocupação,
 - dificuldade em tomar decisões,
 - impaciência,
 - conflitualidade, agressividade,
 - revolta,
 - depressão
 - aumento do consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias nocivas,
- Estas reações podem tornar-se:
 - mais prolongadas ,
 - graves,
 - incapacitantes.

AS ÚLTIMAS SEMANAS MUDARAM A NOSSA VIDA, IMPONDO RESTRIÇÕES E DESAFIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS que a maior parte de nós nunca experimentou.

PODEMOS SENTIR...

- » **Saudades dos familiares e amigos e do contacto físico.** Porque falar com eles à distância não é a mesma coisa, não se compara a interagir presencialmente com as pessoas de quem gostamos "ao vivo e a cores".
- » **Falta de andar na rua, de passear, de estar na natureza,** de ver algo mais do que as paredes de casa e a vista da janela, que é sempre igual.
- » **Falta das rotinas habituais.** De beber café com os colegas a meio da manhã, de jantar fora e até do trânsito do qual nos queixávamos. As novas rotinas em casa não são menos cansativas e são mais monótonas.
- » **Falta de tudo aquilo que dávamos por garantido.** De sairmos para ir às compras sem medo, de ver televisão sem contar doentes e mortos.
- » **Sobrecarga e exaustão,** por ter de equilibrar teletrabalho, apoio à família e ainda a gestão das emoções que esta situação provoca.
- » **Preocupação com o futuro.** O nosso (vou conseguir manter o meu emprego?) e o de todos (com que consequências, económicas e sociais, teremos de lidar quando isto acabar?).
- » **Zanga e injustiça** quando observamos pessoas que continuam a sair de casa desnecessariamente.
- » **Impaciência,** porque o resultado do nosso esforço de ficar em casa não produz resultados imediatos.

A verdade é que estes sentimentos e desafios podem aumentar com o prolongar do tempo de isolamento. E que trazem CONSEQUÊNCIAS para a nossa

saúde física e psicológica. Podem diminuir a nossa motivação, a qualidade do nosso sono, a nossa vontade de fazer exercício e comer saudavelmente. E contribuir para aumentar sentimentos de ameaça, ansiedade, frustração e falta de esperança. Podemos ter uma reacção mais intensa aos acontecimentos negativos e o efeito dos acontecimentos positivos pode ser reduzido.



Vista de Tarefas

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documents/covid_19_isolamento_tempo_pandemia.pdf

Este medo, ansiedade, etc. podem manifestar-se fisicamente, entre outras formas, por:

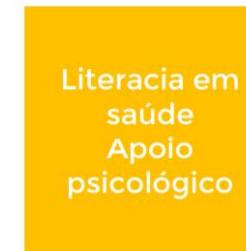
- dores de cabeça,
- tensão no pescoço,
- problemas gastrointestinais,
- dificuldades de sono,
- diminuição do apetite
- diminuição da energia, sentindo-se cansado/a



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/guia-casa-trabalhar-a-partir-de-casa-e-cuidar-da-saude-mental-pdf.aspx>

Se as queixas se tornarem persistentes e mais angustiantes, não hesite em procurar ajuda de médico/a ou psicólogo/a, se sentir:

- Opressão no peito
- Taquicárdia
- Tonturas
- Náuseas
- Alterações grandes do sono
- Diminuição significativa do apetite
- Falta de energia, fadiga severa, exaustão
- Sensação de pânico
- Pensamentos negativos persistentes



[Linha de Aconselhamento Psicológico no SNS 24](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses

[Psicólogos | Formação e Desenvolvimento profissional](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses

[Guia de Sobrevida para País](#) - ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida

[WHO](#) - World Health Organization

[Ideias com História](#) - Criação e produção de materiais pedagógicos, nomeadamente jogos, livros, cadernos de atividades ou kits.

[ONU](#) - Organização das Nações Unidas

[OIT](#) - Organização Internacional do Trabalho

[Prochild](#) - Laboratório Colaborativo consulta

[Livro digital ilustrado](#) - Comité Permanente Interagências (IASC) para a Saúde Mental e Apoio Psicosocial em Emergências Humanitárias (ONU)



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/guia-casa-trabalhar-a-partir-de-casa-e-cuidar-da-saude-mental-pdf.aspx>

https://www.orderdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_isolamento_tempo_pandemia.pdf

Conselhos da OMS: (<https://news.un.org/fr/story/2020/03/1064632>)

- Mantenha o controlo da sua saúde.
- Faça uma alimentação saudável e nutritiva "que ajude o seu sistema imunológico a funcionar corretamente".
- Limite o consumo de álcool e evite bebidas açucaradas.
- Pare de fumar. "O tabagismo pode aumentar o risco de desenvolver uma doença grave se estiver infectado com Covid-19". O álcool e o tabaco podem aumentar a sensação de angústia e interferir com o sono.
- Faça exercício regularmente. A OMS recomenda 30 minutos de atividade física por dia para adultos e uma hora por dia para crianças.
- Quando possível, saia para uma caminhada e mantenha uma distância segura dos outros") pelo menos 2 metros.
- Para as pessoas que trabalham em casa, a OMS recomenda não estar sentado/a na mesma posição por longos períodos de tempo. "Levante-se e faça uma pausa de três minutos em cada 30 minutos".

Conselhos da OMS:

- A saúde mental não deve ser negligenciada. "É normal sentir-se com medo, stress, confuso/a e assustado/a. São mecanismos de adaptação a diversas situações e ameaças .
- Mantenha-se em contacto com outras pessoas por telefone, telemóvel ou outro meio à distância
- Ajude os seus vizinhos, família e amigos que precisem de si (conversar, fazer compras, ir à farmácia).
- A compaixão, o sentir-se útil e solidário/a faz bem à saúde.
- Não oiça notícias a toda a hora, é angustiante. Cuidado com as notícias falsas.
- Distrair-se ouvindo música, por exemplo, lendo livros ou entreter-se com jogos e atividades que estimulem o cérebro e aumentem a mobilidade, é importante.
- "Obtenha informações de fontes confiáveis uma ou duas vezes por dia."

<https://news.un.org/fr/story/2020/03/1064632>

- O **luto** é a reação a uma perda. O luto afeta emoções, pensamentos, comportamento e até mesmo o bem-estar físico. O luto manifesta-se de forma muito diferente de pessoa para pessoa.
- O luto é um processo normal e natural durante uma perda, mas pode ser muito difícil de superar.
- A duração do luto pode variar dependendo da relação da pessoa com a pessoa ou da pessoa perdida.
- **Em tempo de COVID-19 muitas pessoas não puderam fazer um luto normal...**

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0032019-de-23042019-pdf.aspx>

PERDAS - LUTO



Há diversos **tipos de perda**:

- de um ente querido
- do emprego
- dos laços sociais
- perda ou deterioração de um relacionamento
- perda de oportunidades educativas
- perdas sentidas pelos profissionais de saúde e outros que cuidam
- de rituais e hábitos de vida
- de apoio à saúde mental



[Linha de Aconselhamento Psicológico no SNS 24](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses
[Psicólogos | Formação e Desenvolvimento profissional](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses
[Guia de Sobrevivência para País](#) - ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida
[WHO](#) - World Health Organization
[Ideias com História](#) - Criação e produção de materiais pedagógicos, nomeadamente jogos, livros, cadernos de atividades ou kits.
[ONU](#) - Organização Nações Unidas
[OIT](#) - Organização Internacional do Trabalho
[Prochild](#) - Laboratório Colaborativo consultas
[Livro digital ilustrado](#) - Comité Permanente Interagências (IASC) para a Saúde Mental e Apoio Psicosocial em Emergências Humanitárias (ONU)



<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0032019-de-23042019-pdf.aspx>

Combata os estigmas e estereótipos, que pode fazer com que pessoas infectadas com o vírus se sintam culpadas e discriminadas.

- Podem isolar-se ainda mais para evitar a discriminação.
- Podem perder a coragem de fazer o teste ou receber tratamento por medo de discriminação.
- Pessoas com doença COVID-19 e aqueles que pensam ter estado em contato com uma pessoa infectada podem evitar ficar em quarentena para que ninguém saiba.
- O estigma e a discriminação podem aumentar a ansiedade quando as pessoas estão preocupadas com o que podem fazer para não serem discriminadas e ficarem ainda mais isoladas.
- Podem fazer com que a pessoa não seja diagnosticada e perca a possibilidade de se tratar.

O que pode fazer para **apoiar um ente querido com COVID ou em isolamento profilático:**

- Mantenha-se em comunicação e fale regularmente, seja por chamada de vídeo, telefone, aplicativos de mensagens ou mensagens de texto.
- Oiça com atenção e paciência.
- Não discuta. Pergunte o que a pessoa sente ou pensa da situação.
- Pergunte se precisa de comida, ou outra ajuda que lhe possa dar.
- Tente ajudar a encontrar uma distração ou ocupação, que a pessoa possa sentir como útil, relativamente aos passatempos favoritos, música, filmes ou outras atividades que sejam do seu agrado.
- Ajude-a a definir uma agenda para manter uma programação do dia-a-dia.
- Se a pessoa tem uma doença mental, certifique-se de que está a tomar a medicação e que a sua condição não se deteriora.
- Tente ajudar a encontrar apoio médico ou psicológico, ou outro

Consulte também :

https://www.orderdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_isolamento_tempo_pandemia.pdf

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

- A crise decorrente da COVID 19 e o confinamento em formas variáveis, atinge toda a população e, de modo particular, os mais desfavorecidos, no quadro da saúde.
- A crise da saúde tornou também mais evidentes as necessidades de ajustamentos das políticas de **combate à pobreza** no âmbito da educação, alimentação, habitação, prevenção e abordagem holística da saúde das pessoas em situação de **pobreza**.
- As pessoas em situação de pobreza **estão em maior risco:**
 - **Maiores dificuldades alimentares**
 - **Exposição maior ao vírus da COVID 19**
 - **Risco maior de formas mais graves da doença por SARS-CoV-2,**

As pessoas em situação de pobreza **estão em maior risco:**

- **Descontinuidade de cuidados**
- **Dificuldades de acesso a cuidados de saúde**
- **Exiguidade dos espaços habitacionais**
- **Maior ansiedade e stress por medo do futuro, doença e desemprego**
- **Probabilidade de maior empobrecimento ou pobreza extrema para muitas pessoas, incluindo pessoas que, até à COVID 19 não eram pobres**
- **Maiores dificuldades de acesso a ensino à distância**
- **Maior probabilidade de insucesso e desistência escolar/educativa**

As pessoas em situação de pobreza estão em maior risco:

- **Maiores dificuldades de acompanhamento pelas famílias**
- **Maior mortalidade por condições precárias de saúde, habitação e emprego**
- **Ambientes prisionais**
- **Maiores dificuldades futuras de acesso a emprego**

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

Para a prevenção do agravamento ou do surgimento de situações mais precárias de saúde no futuro, são necessárias:

- políticas integradas,
- com intervenção de vários sectores,
- dirigidas a todas as idades,
- numa perspectiva ao longo da vida
- de reforço da solidariedade entre as gerações.

Sugere-se:

- *Acordo com operadoras e empresas nas áreas das telecomunicações e comunicação à distância para uma total cobertura de rede , do País, nomeadamente nas zonas mais interiores e mais envelhecidas*
- *Acordo com os Media para a transmissão frequente dos cartazes e folhetos elaborados pela DGS, e por outras entidades, em matéria de prevenção da COVID-19 e de Prevenção de problemas de saúde mental, por exemplo, nos intervalos de telenovelas, notícias, entrevistas de referência e em horários de grande audiência*

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

As pessoas em situação de pobreza estão em maior risco.

É necessário:

- **Medidas de socialização e prevenção do isolamento** e das repercussões negativas sobre a saúde mental devidas ao confinamento, desemprego, pobreza, em todas as idades e, em particular, nas pessoas idosas.
- **Ajudas às pessoas em situação de pobreza** para a utilização de **equipamentos de proteção individual e álcool gel.**
- **Cuidados de saúde primários, hospitalares e da RNCCI** para a prevenção das situações de discriminação ou de menor acesso a **testagem** para a COVID 19, **vacinação** quando estiver disponível e **reabilitação** após internamentos prolongados.
- Melhorar o **acesso à vacinação contra a gripe sazonal e Pneumonia.**
- Melhorar o **acesso e a qualidade dos serviços de saúde e de apoio social e saúde mental** às populações com **comportamentos aditivos**, nomeadamente por consumo de álcool ou drogas.

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

As pessoas em situação de pobreza estão em maior risco.

É necessário:

- **Articulação e reforço dos apoios às IPSS** para as soluções de alimentação, alojamento, cuidados e recuperação e reinserção social, quando há familiares infetados e em situações de quarentena e quando as condições habitacionais não permitem o isolamento de familiares coabitantes.
- **Melhoria da informação à população** em matéria de saúde, de prevenção e literacia em saúde.
- **Preparação para eventuais futuras situações epidémicas ou pandémicas** conforme as instâncias da união europeia vêm recomendando desde 2004.

Regulamento Sanitário Internacional, adoptado pela 58.ª Assembleia Mundial de Saúde em 23 de Maio de 2005 - <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3906/csp27.r13-p.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

RESOLUÇÃO CSP27.R13 SEGURANÇA SANITÁRIA INTERNACIONAL- Implementação do Regulamento Sanitário Internacional (RSI) (2005) - <https://www.dgs.pt/autoridade-de-saude-nacional/ficheiros-externos/regulamento-sanitario-internacional-pdf.aspx>

Regulamento Sanitário Internacional, adoptada pela 58.ª Assembleia Mundial de Saúde em 23 de Maio de 2005, que se encontra em vigor desde 15 de Junho de 2007, conforme o artigo 22.º da Constituição da Organização Mundial de Saúde e o parágrafo 2.º do artigo 59.º do referido Regulamento Sanitário Internacional, adoptado em Boston em 25 de Julho de 1969, com entrada em vigor em 1 de Janeiro de 1971, aprovado para ratificação e publicado em anexo ao Decreto -Lei n.º 299/71, publicado no Diário do Governo, 1.ª série, n.º 163, 1.º suplemento, de 13 de Julho de 1971. – MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS - Aviso n.º 12/2008 – Diário da República, 1.ª série — N.º 16 — 23 de Janeiro de 2008

PREVENÇÃO DO SUICÍDO

- **Quem está em risco?**

- Qualquer pessoa pode ter pensamentos suicidas.
- Existem alguns fatores de risco a ter em conta, especialmente em tempos de pandemia:
 - Doença mental prévia
 - Doença física incapacitante
 - História de abuso de álcool ou drogas
 - Tentativas de suicídio prévias
 - Ausência de suporte social e grande sensação de isolamento
 - Perdas, de qualquer tipo (laboral, financeira, social e relacional)
 - Dificuldade em pedir ajuda
 - Exposição direta ou indireta a casos de suicídio
 - Mais fácil acesso a meios letais
- <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/category/plano-nacional-de-prevencao-do-suicidio/>

PREVENÇÃO DO SUICÍDO

- **Quais são os sinais de alarme?**

Podem ser indícios de potencial comportamento suicidário:

- **Melancolia, grande tristeza, desesperança e pessimismo**
- **Abuso de álcool ou drogas**
- **Expressão de sentimentos ou pensamentos relacionados com suicídio ou morte**
- **Modificações importantes dos hábitos alimentares ou do sono**
- **Progressivo distanciamento social de familiares e amigos**
- **Falta de interesse nas atividades que habitualmente davam prazer**
- **Procura ativa de meios letais**
- <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/informacao-para-a-comunidade/>

PREVENÇÃO DO SUICÍDO

- **O que fazer quando uma pessoa está em perigo?**
- Perante a suspeita de que alguém está em risco deve:
- **Manter o contacto com a pessoa**
- **Mostrar-se disponível para ouvir**
- **Não desvalorizar ou minimizar os sentimentos da pessoa**
- **Não fazer juízos de valor**
- **Procurar ajuda**
- **O isolamento físico não é sinónimo de isolamento social. O telefone e as novas tecnologias proporcionam formas de comunicação mesmo à distância. É fundamental manter o contacto através de telefonemas, videochamadas ou mensagens.**
- <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/informacao-para-a-comunidade/>

PREVENÇÃO DO SUICÍDO

- **Estou com pensamentos de suicídio. O que devo fazer?**
- Os pensamentos de suicídio podem afetar qualquer pessoa, de qualquer idade ou género e em qualquer momento. Se tem ideias de suicídio é provável que exista uma sensação de **DESESPERO** e **INUTILIDADE** há algum tempo. Pode não saber o que provocou estas ideias. Habitualmente é uma combinação de fatores e pode não haver uma causa evidente.
- É natural que SINTA QUE NÃO HÁ NADA A FAZER.
- “Quando não há nada a fazer.....há muito para fazer....”.
- **PEÇA AJUDA!**

<https://saudemental.covid19.min-saude.pt/informacao-para-a-comunidade/>

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO MANUAL PARA A COMUNIDADE

PAULO BARBOSA
SÓNIA FARINHA SILVA
JOÃO GASPAR
ANA MATOS PIRES



PREVENÇÃO DO SUICÍDIO MANUAL PARA A COMUNIDADE

https://saudemental.covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/01-LIVRO_PREV_SUIC_COMUNIDADE08092020.pdf

Onde pedir ajuda?

- O atendimento é feito preferencialmente por via telefónica.
- Contactar:
 - Serviço de Saúde Mental do Hospital da sua região – **Adultos, Infância e Adolescência**.
 - Linha SNS 24 (808 242424) **SNS24**
 - 112
 - Pode ainda usar as **Linhas de Crise**.
 - **SOS VOZ AMIGA**
Horário: 16:00 – 24:00
Contacto Telefónico: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660
Linha Verde gratuita: 800 209 899 (21:00 – 24:00)
 - **CONVERSA AMIGA**
Horário: 15:00 – 22:00
Contacto Telefónico: 808 237 327 | 210 027 159
 - **VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL**
Horário: 16:00 – 22:00
Contacto Telefónico: 222 030 707
 - **TELEFONE DA AMIZADE**
Horário: 16:00 – 23:00
Contacto Telefónico: 222 080 707
 - **VOZ DE APOIO**
Horário: 21:00 – 24:00
Contacto Telefónico: 225 506 070
Email: sos@vozdeapoio.pt

SAUDE MENTAL_APP e

SPGG_

<https://saudemental.covid19.min-saude.pt/contactos-de-saude-mental-infancia-e-adolescencia/>

PESSOS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA



EM 79% DOS CASOS, A VIOLÊNCIA SOBRE PESSOAS IDOSAS DURA ENTRE 2 E 6 ANOS.

CAÇAR É SER CÚMPLICE DESTE CRIME.

NÃO DESVALORIZIZE, LIGUE.

CHAMADA GRATUITA
116 006
LÍNHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÓTICOS: DAS 09H-21H

1 DE OUTUBRO
DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS

APAV
Apoio à Vítima

707 20 00 77

A mais profunda queda
é no respeito, afeto, amor.
E só pode magiar ainda mais.



ABANDONO MAGOA, E MUITO.

Quando é desrespeitado e degradado à sua velhice, isso dói muito. Deve ouvir, profundamente quando
interrogados por violência física. Se tiver conhecimento de seqüestros, abandono, violência
e outros tipos de violência sobre idosos ligue para o APAV. O ato pode magiar ainda mais.

APAV
Apoio à Vítima
707 20 00 77

titano Monopólio

A VIOLÊNCIA FINANCEIRA MAGOA, E MUITO.

Quando alguém é praticado financeiramente ou desrespeitado por seu parente, isso dói muito. Deve ouvir
profundamente quando se surta provocada por violência física. Se tiver conhecimento de seqüestros, abandono,
violência financeira ou outros tipos de violência sobre idosos ligue para o APAV. O ato pode magiar ainda mais.

APAV
Apoio à Vítima
707 20 00 77

titano Monopólio

COVID-19

DISTANCIAMENTO FÍSICO

COMO DEIXAR 2 METROS?

CONTE 3 PASSOS
DE DISTÂNCIA!



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ISOLADO/A

MAS NÃO
SÓZINHO/A