

PESSOAS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA



Maria João Quintela
*ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA-
APP*

*SOCIEDADE PORTUGUESA DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA - SPGG*

PESSOAS 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 o 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.

PESSOAS 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-existent e doentes crónicos,
- pessoas que vivem sós,
- pessoas isoladas

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS

- Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. 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 lixívia (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

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

NA CASA DE BANHO

- Lave as 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 desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.

PESSOAS 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 desinfecção,
 - 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

DGS
Direção-Geral da Saúde

Medidas de isolamento

RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES
MEMBROS DA CASA

✓

Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crónicos, 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;



PESSOAS 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

Vista de Tarefas

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.



https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/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>

PESSOAS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

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, ex
- Sensação de pânico
- Pensamentos negativos persistentes



Literacia em
saúde
Apoio
psicológico

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

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

[Guia de Sobrevivência para Pais](#) - 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 consulta

[Livro digital ilustrado](#) - Comité Permanente Interações (IASC) para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial 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.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_isolamento_tempo_pandemia.pdf

PESSOAS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

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

Literacia em
saúde
Apoio
psicológico

[Linha de Aconselhamento Psicológico no SNS 24](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses
[Psicólogos | Formação e Desenvolvimento profissional](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses
[Guia de Sobrevivência para Países](#) - 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
[Prochlid](#) - Laboratório Colaborativo consulta
[Livro digital ilustrado](#) - Comité Permanente Interagências (IASC) para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial 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 :

PESSOAS 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 SARSCov-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**

PESSOAS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

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**

PESSOAS 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, noticiárias, entrevistas de referência e em horários de grande audiência***

PESSOAS 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.

PESSOAS 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 SUICÍDIO

- **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 SUICÍDIO

- **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 SUICÍDIO

- **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://saude mental.covid19.min-saude.pt/informacao-para-a-comunidade/>

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

- **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/>

PESSOAS 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

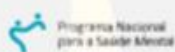
Onde pedir ajuda?

- 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

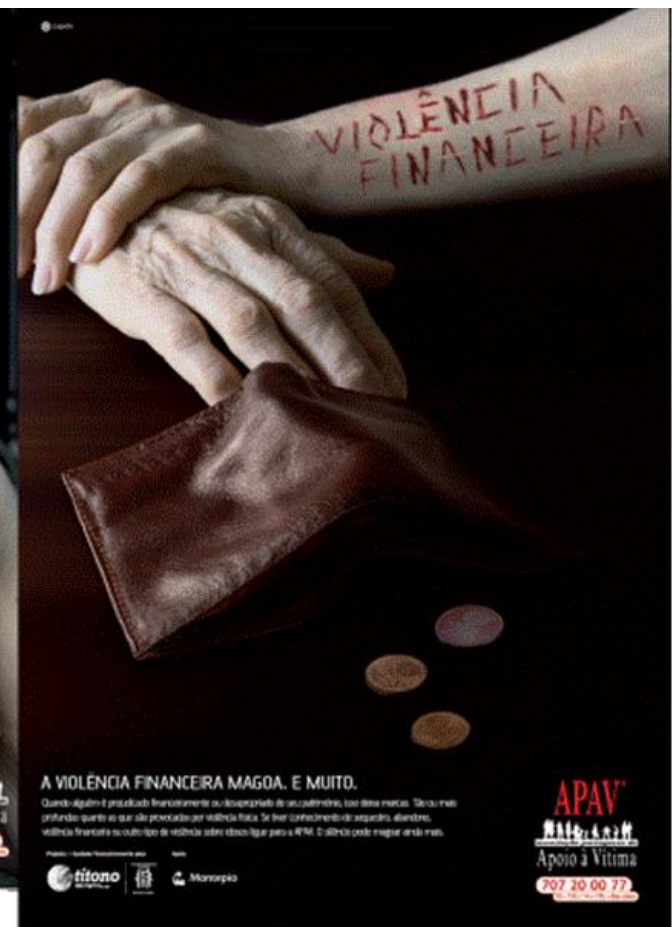
SAUDE MENTAL_APP e

SPGG_

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



PESSOAS IDOSAS E SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA





ISOLADO/A

MAS NÃO SÓZINHO/A