

FACT SHEET | A SAÚDE PSICOLÓGICA DOS CIDADÃOS SENIORES



O QUE É?

A Saúde Psicológica é um estado de bem-estar que nos permite realizar as nossas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, enfrentarmos situações inesperadas, adaptar-nos e contribuir activamente para a nossa comunidade. **Cidadãos seniores saudáveis podem continuar a ser bem-sucedidos, a desenvolverem-se e a aproveitarem a vida.**

MAIS DE 20% DOS CIDADÃOS...

com mais de 60 anos sofrem de problemas de Saúde Psicológica, como a depressão ou a demência. **9 em cada 10 sofrem de solidão.** Os cidadãos seniores estão também **mais vulneráveis e expostos a situações de abuso físico, psicológico, sexual ou financeiro.**



IMPORTANTE!

Os **problemas de Saúde Psicológica não “fazem parte” do processo de envelhecimento** e as suas **consequências não são apenas psicológicas**: dificultam a recuperação de outras doenças, contribuem para a aceleração do declínio cognitivo e pioram o estado de saúde física, diminuem a qualidade de vida, aumentando o sofrimento individual/familiar, a probabilidade de institucionalização e a mortalidade precoce.



SINAIS DE ALERTA

- Tristeza ou ansiedade que dura há mais de duas semanas.
- Preocupação constante com questões financeiras, familiares ou de saúde.
- Perda de interesse ou prazer com as actividades habituais.
- Sentimentos de falta de esperança, pessimismo, culpa.
- Dificuldades em dormir, concentrar-se, lembrar-se ou tomar decisões.
- Agitação, irritabilidade.
- Cansaço e dores que não se conseguem explicar.
- Consumo exagerado de álcool ou medicamentos.
- Vontade de morrer.

Preencha a [Checklist Como me Sinto?](#) (Para Cidadãos Seniores ou seus Cuidadores)



LEMBRE-SE!

A Saúde Psicológica é essencial ao longo de toda a vida. Os cidadãos seniores dão contributos essenciais para a sociedade – enquanto indivíduos, membros de uma família e comunidade, voluntários, cuidadores ou trabalhadores activos. **Pedir ajuda pode salvar vidas e melhorar a qualidade de vida!**



COMO POSSO MELHORAR A MINHA SAÚDE PSICOLÓGICA?

- Esteja atento aos sinais de alerta e não os ignore.
- Peça ajuda. Existem tratamentos baseados em evidências científicas com o mesmo grau de eficácia para jovens, adultos ou cidadãos seniores. [#UmPsicologoPodeAjudar](#).
- Mantenha diariamente contacto, ainda que à distância, com familiares e amigos.
- Participe activamente na vida política, social e cultural da sua comunidade. Sinta-se útil, contribuindo com a sua presença ou actividades para o bem-estar dos outros.
- Realize actividades que lhe dêem prazer.



SAIBA MAIS!

- >> Fadiga da Pandemia
- >> Fact Sheet Luto
- >> Fact Sheet Ansiedade
- >> Como Lidar com a Tristeza
- >> Como Lidar com uma Situação de Isolamento se for um Cidadão Sénior (ou seu Familiar)