

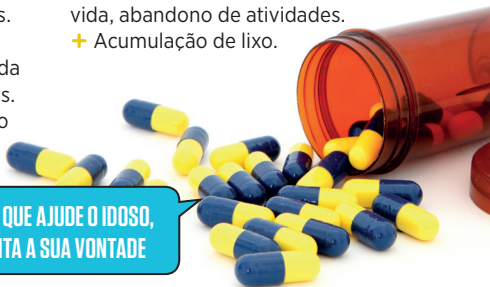
a abrir

**BEM-ESTAR**

# Aprenda a reconhecer a autonegligência

→ Uma pessoa autonegligente coloca em risco a sua saúde, segurança ou bem-estar. Os seus atos podem incluir:

- + Falhas sistemáticas na toma de medicamentos essenciais.
- + Higiene deficiente.
- + Uso de roupa desadequada às condições meteorológicas.
- + Desidratação, má nutrição ou perda de peso.
- + Isolamento, desinteresse pela vida, abandono de atividades.
- + Acumulação de lixo.



**TOME NOTA** É IMPORTANTE QUE AJUDE O IDOSO, ESCUTANDO-O E TENDO EM CONTA A SUA VONTADE

**FONTE:** ADAPTADO DE INFORMAÇÕES DO NATIONAL INSTITUTE ON AGING (WWW.NIA.NIH.GOV) E WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF SOCIAL AND HEALTH SERVICES (WWW.DSHS.WA.GOV)

## O que fazer

→ Converse regularmente com o idoso e evite que passe muito tempo sozinho.

→ Assegure-se de que mantém contactos sociais, por exemplo com os vizinhos.

→ Acompanhe regularmente o estado de saúde e consultas médicas do idoso.

→ Aconselhe-se junto da Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
Tel.: 218 802 034  
(dias úteis, das 13h às 18h)  
appsicogerontologia@gmail.com  
www.app.com.pt

## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

### Combater a depressão

### Atenção!

A ameaça de suicídio deve ser levada muito a sério e requer aconselhamento médico urgente.

### SINAIS DE ALERTA

- Mudança no ritmo do sono;
- Falta de vontade de sair, de se arranjar e de conviver;
- Baixa autoestima;
- Agitação, ansiedade exagerada;
- Diminuição da capacidade de concentração;
- Preocupação excessiva e irritabilidade fácil;
- Perda de apetite;
- Consumo exagerado de bebidas alcoólicas;
- Falar frequentemente em depressão ou suicídio.

### RECOMENDAÇÕES

- Cuide de si e procure o apoio de um familiar ou amigo e de um profissional de saúde. Podem ajudá-la a não ser tão pessimista e a encontrar soluções.
- A Linha SOS Voz Amiga (Tel.: 800 202 669 – www.sosvozamiga.org) tem profissionais disponíveis para a ouvir e apoiar.
- Não tome atitudes precipitadas em momentos de maior desespero.
- Não tome medicamentos que não sejam receitados pelo médico.
- O tratamento atempado da depressão permitir-lhe-á voltar a sentir-se feliz e capaz de enfrentar os problemas com ânimo.