



@cuidados.alzheimer

A Prevenção do Suicídio na Pessoa Idosa





O **Setembro Amarelo** nos lembra da importância de falar sobre saúde mental e de quebrar tabus que ainda cercam o tema do suicídio e quando pensamos nos idosos, esse cuidado deve ser ainda maior. Na terceira idade, **fatores emocionais, sociais e biológicos** podem afetar profundamente a saúde mental.

Muitos idosos enfrentam perdas, do cônjuge, saúde, autonomia, somadas a doenças crônicas, solidão e dificuldades financeiras. Esses elementos podem levar a pensamentos como: “não quero incomodar”, “já vivi o suficiente”, expressando, muitas vezes de forma indireta, o desejo de desistir.



Atenção aos Sinais de Alerta

- Verbalizações indiretas sobre suicídio “seria melhor se eu não estivesse aqui”;
- Isolamento social e desinteresse por atividades antes prazerosas;
- Descuidos com **saúde, alimentação ou aparência**;
- Distribuição de bens pessoais;
- Ações de despedida silenciosa, como dizer “estou cansado de viver”.



Como podemos prevenir?

- **Escuta ativa e acolhedora:** ouvir sem julgamento é uma forma poderosa de apoio;
- **Fortalecer vínculos:** incentivar a convivência com família, amigos e grupos sociais;
- **Garantir acesso a cuidados de saúde:** acompanhamento médico e psicológico é essencial;



Como podemos prevenir?

- **Promover atividades significativas:** manter o idoso ativo física, social e mentalmente;
- **Falar sobre o assunto sem tabu:** conversar pode salvar vidas.



Prevenir o suicídio entre idosos é cuidar com **humanidade, presença e afeto**. O silêncio não é solução. Cuidar da saúde mental em qualquer idade é um compromisso coletivo. Se você é idoso e está se sentindo desanimado, ou conhece alguém nessa situação, fale hoje mesmo com um **familiar, amigo ou profissional**.



CVV 188 – apoio emocional gratuito.

@cuidados.alzheimer

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



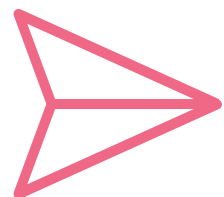
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referências Bibliográficas:

FUMEGALLI, A. Taxa de suicídio entre idosos cresce e prevenção é o melhor caminho. RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. 2019. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/taxa-de-suicidio-entre-idosos-cresce-e-prevencao-e-o-melhor-caminho>

DOS SANTOS, M. C. L. et al. Suicídio em idosos: um estudo epidemiológico. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 55, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/wCrn4qXgdB9cgkJYf5jCZXB/?lang=en>