



@cuidados.alzheimer

Janeiro Branco e a saúde mental do idoso



A campanha do **Janeiro Branco** foi criada com o objetivo de sensibilizar a população para a importância do bem-estar psicológico e estimular a busca por ajuda quando necessário. O Brasil é líder mundial no ranking de transtornos de **ansiedade**, com mais de 18 milhões de pessoas afetadas, em especial os **idosos** por múltiplos motivos, como a sensação de impotência pelo avanço da idade, o sentimento de **abandono** por parte da família e o surgimento de doenças.





Em relação à **depressão**, a população idosa é a mais afetada, aumentando muito o risco de suicídio e estando muito relacionada a perdas afetivas, solidão, isolamento social, dependência, **violência**, entre outros. Por conta disso é muito importante estar atento aos seguintes **sinais de alerta** para a saúde mental dos idosos.

Sinais de alerta!

- **Choro** recorrente;
- Tristeza sem motivo;
- **Negligência** com higiene pessoal;
- Mudanças de humor sem razão;
- Vontade de permanecer na cama durante o dia todo.



Meios de ajudar

Ao perceber que há algo fora do comum acontecendo com o idoso, é essencial colocar em ação algumas formas para **ajudá-lo**, como:

- Ajude a criar uma **rotina saudável**;
- Incentive a prática de hobbies;
- **Mantenha contato**, nem que apenas por telefone ou chamada de vídeo;
- **Escute-o** quando estiver desabafando;
- Sugira a procura por um terapeuta.



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?



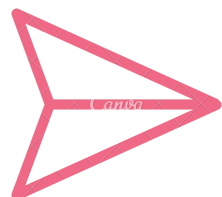
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 10º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 7º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 6º
Período



Referências Bibliográficas:

BRASIL. Janeiro Branco: Uma Reflexão Sobre a Importância da Saúde Mental. Ministério da Saúde, 2025.

ALMEIDA, O. L. S. Saúde mental do idoso: uma questão de saúde pública. Medicina (Ribeirão Preto). v. 53, n. 3, p. 1-3, 2020.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Janeiro Branco e a saúde mental dos idosos. 4 de Janeiro de 2021.