

## Comissão científica

Este material foi desenvolvido por:

Dra. Camila Corrêa Matias Pereira  
Maria Isabella Alves Paterna  
Enfa. Isadora Manfrinato Cunha  
Vitória Alexandrina Volpe  
Profa. Dra. Kelly G. G. Vedana

Ilustração:  
Tauan Cruz

Apoio:



USP



Para saber mais, acesse os materiais que embasaram a construção deste material pelo Qr code ao lado!

6

## O QUE TODOS NÓS PODEMOS FAZER PARA AJUDAR?

Além de nos educarmos é importante reconhecermos que a prevenção deve e pode ser feita por todos. **Mas como?**

Acolher, com escuta cuidadosa, livre de preconceitos e julgamentos

Incentivar a busca por ajuda profissional

Se fazer presente, seja presencialmente ou por ligações

Promover a segurança física, financeira e emocional do idoso

Ajudar no reconhecimento e fortalecimento das redes de apoio

## Onde posso buscar atendimento de urgência e emergência?

**SAMU (192)**  
**Polícia Militar (190)**  
**Bombeiros (193)**

## Onde buscar apoio emocional?

**Centro de Valorização da Vida (CVV):**  
Serviço gratuito, que oferta apoio emocional, 24 horas por dia, respeitando o sigilo através do telefone 188.

## Dicas para promover um contexto mais propício para a prevenção:

Formação e capacitação profissional

Identificar e monitorar indivíduos em crise ou após tentativas

Promover recursos para autonomia, segurança e qualidade de vida

Incluir pessoas significativas nas conversas sobre cuidados

Implementar intervenções que tenham embasamento científico

O cuidado em saúde deve multiprofissional e intersetorial

## Onde buscar materiais educativos?

**Site InspirAção**  
Acesso a materiais educativos de literacia em saúde mental (cartilhas, artigos, vídeos, entre outros).  
Acesse: <https://inspiracao-leps.com.br/>



## Prevenção do suicídio na população idosa:



## DICAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Ribeirão Preto  
2023

## Você sabia?

O suicídio é um grave problema de saúde pública em todo o mundo e ocorre em pessoas com diferentes idades, classes sociais, crenças religiosas, entre outros. Ele está associado a múltiplos fatores e cada caso precisa de cuidado individualizado...

## A população idosa

Apresenta altas taxas de suicídio preocupantes e este folheto, tem como objetivo apresentar algumas especificidades do comportamento suicida na população idosa, destacando ações de cuidado e de prevenção.

A letalidade do suicídio entre pessoas idosas é mais elevada do que a população em geral.

Ações de cuidado em saúde mental precisam ser adaptados às necessidades de gênero!



Na população idosa, os homens apresentam um risco de suicídio aumentado, quando comparados às mulheres.

## Porque os idosos estão em risco?

Quando falamos sobre a prevenção do suicídio, precisamos considerar **fatores de risco e de proteção**, que tem características em diferenças fases do ciclo da nossa vida.

Esses fatores podem estar associados com problemas (físicos ou emocionais).

## Principais fatores de risco

- Diminuição da autonomia
- Dificuldade de adaptação às mudanças
- Mudanças nos papéis sociais
- Dificuldades financeiras
- Falta de pertencimento

- Doenças crônicas, degenerativas, incapacitantes e dolorosas
- Transtornos mentais
- Perda do senso de propósito
- Solidão e isolamento

- Acúmulo de múltiplas perdas
- Redes de apoio insatisfatórias ou ausentes
- O processo da institucionalização em Instituições de Longa Permanência

- Desesperança, impulsividade
- Abuso de substâncias
- Tentativas prévias de suicídio
- Letalidade das tentativas de suicídio

## O que pode reduzir o risco e atuar como fator de proteção?

1 Saúde física e mental preservadas	2 Relações saudáveis, positivas e de confiança
3 Saber que tem com quem contar e pedir ajuda, caso necessário	4 Compreender a importância do suporte profissional
5 Sensação de significado e propósito sobre a própria vida	6 Realizar atividades prazerosas e com significado

## Sinais de alerta

Lembrando que muitos sinais podem ser difíceis de serem reconhecidos, embora precisem ser considerados para a promoção da saúde e prevenção de agravos.



## Alguns sinais de alerta são:

- 1 Perda de interesse em atividades que antes eram significativas
- 2 Doação de itens de valor (financeiro e/ou emocional)
- 3 Negligência no autocuidado
- 4 Falta de preocupação com a segurança
- 5 Isolamento social
- 6 Verbalizações de desesperança, incapacidade e falta de sentido na vida
- 7 Mudança significativas no comportamento (sono, alimentação)
- 8 Expressar (falar ou escrever) sobre a morte ou suicídio