



Eles também sentem, se cansam e precisam de cuidado!

Com o passar dos anos, o corpo e a mente passam por mudanças. Os idosos se tornam mais vulneráveis a situações de estresse, ansiedade, tristeza e alterações de humor, principalmente diante de perdas, doenças e mudanças na rotina.



Cuidar da saúde mental do idoso também é cuidar da sua qualidade de vida.

Atenção, escuta e apoio emocional ajudam a fortalecer a autoestima, prevenir o isolamento e proporcionam mais bem-estar, dignidade e felicidade em todas as fases da vida.

Cuidar é um gesto de amor e respeito em todas as idades.



Lei nº 10.741/2003 Estatuto da Pessoa Idosa

Garante os direitos das pessoas idosas, assegurando sua dignidade, respeito, saúde, liberdade e proteção.



*Cuidando de pessoas,
sempre.*

Alteração de Humor na Terceira Idade

É comum que, com o envelhecimento, o humor e o comportamento sofram mudanças.



Sinais como:



Irritabilidade, ansiedade.



Apatia e perda de interesse.



Dificuldade de memória e concentração.



Alterações no sono e no apetite.



Isolamento social.



Mudanças bruscas de comportamento

Você não está sozinho(a).

Conversar, acolher e buscar ajuda é um ato de cuidado e amor.



Quando devo me preocupar?

- **Frequência:** mudanças constantes e persistentes no dia a dia.

- **Intensidade:** reações desproporcionais ou sentimentos muito intensos.

- **Sufrimento:** quando traz prejuízo ao bem-estar e às relações interpessoais.

Manejo e Cuidados



- **Paciência:** Entender que são processos e paciência é fundamental.



- **Escuta:** Ouvir sem julgar e validar sentimentos.



- **Rotina:** Estabelecer horários e atividades previsíveis.



- **Acolhimento:** Oferecer suporte emocional e um ambiente seguro.



SANTA CASA
de Misericórdia de Barretos

Nem sempre é "mau humor"

O que pode parecer...

Pode estar relacionado a...



"Ele está muito teimoso."

Maior rigidez, irritabilidade ou dificuldade para lidar com mudanças.



"Ela está muito brava."

Irritabilidade e maior sensibilidade emocional.



"Ele reclama de tudo."

Impaciência, frustração ou maior sensibilidade às situações do dia a dia.



"Ela não quer falar com ninguém."

Apatia, isolamento social ou necessidade de se recolher.



"Ele está muito emotivo."

Maior sensibilidade e oscilações de humor.

Acolher é um ato de escuta e paciência.