ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

QUANDO O VIVER PESA: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA SOBRE O DESESPERO E O SUICÍDIO NA TERCEIRA IDADE

WHEN LIVING BECOMES BURDENSOME: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF DESPAIR AND SUICIDE IN OLDER ADULTS

CUANDO EL VIVIR PESA: UN ANÁLISIS PSICOLÓGICO SOBRE LA DESESPERACIÓN Y EL SUICIDIO EN LA TERCERA EDAD

Letícia Kaline da Silva

Centro Universitário da Vitória de Santo Antão-UNIVISA-Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil

Discente do Curso de Bacharelado em Psicologia

E-mail: kalineleticia8@gmail.com

Allyne Evellyn Freitas Gomes

Centro Universitário da Vitória de Santo Antão-UNIVISA-Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil

Mestre em Psicologia Cognitiva e Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia

E-mail:allyne.gomes@univisa.edu.br

Resumo

O suicídio na velhice é um problema de saúde pública que envolve fatores biológicos, psicossociais e subjetivos. Esta revisão narrativa analisa a relação entre a percepção subjetiva de sobrecarga e a ideação suicida em idosos, hipotetizando que a experiência de "sentir-se um peso" media as condições do envelhecimento e o sofrimento psíquico grave. Evidencia-se que declínio funcional, isolamento e perda de papéis não produzem, isoladamente, ideação suicida, sendo determinante a sua interpretação subjetiva, intensificada por representações sociais negativas da velhice. Ao focar na sobrecarga subjetiva, o trabalho privilegia uma leitura psicológica e multidimensional do fenômeno. Conclui-se que intervenções baseadas no acolhimento e na escuta qualificada são essenciais na prevenção por atuarem nos significados do sofrimento, promovendo a ressignificação do envelhecimento.

Palavras-chave: envelhecimento; ideação suicida; saúde mental do idoso; sobrecarga subjetiva; sofrimento psíquico.

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

Abstract

Suicide in old age is a public health problem involving biological, psychosocial, and subjective factors. This narrative review analyzes the relationship between the subjective perception of burden and suicidal ideation in older adults, hypothesizing that the experience of "feeling like a burden" mediates aging conditions and severe psychological distress. It is evident that functional decline, isolation, and role loss do not, in isolation, produce suicidal ideation; rather, their subjective interpretation, intensified by negative social representations of old age, is the determining factor. By focusing on subjective burden, this work privileges a psychological and multidimensional reading of the phenomenon. It concludes that interventions based on psychological support and qualified listening are essential for prevention, as they address the meanings of suffering and promote the re-signification of aging.

Keywords: aging; suicidal ideation; elderly mental health; subjective burden; psychological distress.

Resumen

El suicidio en la vejez es un problema de salud pública que involucra factores biológicos, psicosociales y subjetivos. Esta revisión narrativa analiza la relación entre la percepción subjetiva de sobrecarga y la ideación suicida en adultos mayores, bajo la hipótesis de que la experiencia de "sentirse una carga" media entre las condiciones del envejecimiento y el sufrimiento psíquico grave. Se evidencia que el declive funcional, el aislamiento y la pérdida de roles no producen, por sí solos, ideación suicida, siendo determinante su interpretación subjetiva, la cual se ve intensificada por las representaciones sociales negativas de la vejez. Al enfocarse en la sobrecarga subjetiva, este trabajo privilegia una lectura psicológica y multidimensional del fenómeno. Se concluye que las intervenciones basadas en la acogida y la escucha cualificada son esenciales para la prevención, ya que actúan sobre los significados del sufrimiento, promoviendo la resignificación del envejecimiento.
Palabras clave: envejecimiento; ideación suicida; salud mental del adulto mayor; sobrecarga subjetiva; sufrimiento psíquico.

1. Introdução

O envelhecimento da população brasileira é uma realidade concreta que reconfigura as demandas sociais e de saúde pública no país. Contudo, junto ao aumento da expectativa de vida, emergem problemáticas complexas e frequentemente silenciadas, como o suicídio na terceira idade. Embora o senso comum e parte da literatura associem o comportamento autodestrutivo em idosos a fatores puramente biológicos ou ao isolamento social, há uma dimensão profunda que envolve como o próprio sujeito significa essa etapa da existência. A invisibilidade desse sofrimento psíquico no campo científico cria barreiras para a prevenção e para o entendimento de suas especificidades. A partir desse cenário, questiona-se: de que forma a percepção subjetiva de "sentir-se um peso" atua como um fator central na transição entre o envelhecer e o surgimento da ideação suicida?

Estudar esse tema é urgente porque as estatísticas oficiais de saúde desconstroem o mito de que o autoextermínio atinge principalmente os jovens; os índices de mortalidade por lesões autoinfligidas são proporcionalmente alarmantes entre pessoas com mais de 60 anos. Além do aspecto estatístico, este trabalho se

ISSN 2674-8584
Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

justifica pela necessidade de deslocar o olhar clínico tradicional, focado no adoecimento físico, para uma perspectiva essencialmente psicológica e multidimensional. Compreender o sofrimento a partir da subjetividade do idoso permite propor abordagens preventivas mais humanas e eficazes, ajudando a romper o ciclo de abandono emocional e invisibilidade social que muitas vezes antecede o ato definitivo.

Em relação aos objetivos, o propósito geral deste estudo é analisar a relação entre a percepção subjetiva de sobrecarga e a ideação suicida na velhice, articulando fatores psicossociais, históricos e individuais. Especificamente, busca-se compreender a diferença entre a dependência física ou econômica objetiva e o sentimento de inutilidade internalizado pelo sujeito. Também pretende-se examinar como manifestações silenciosas e comportamentos passivos evoluem para o planejamento deliberado da morte, além de discutir o papel do acolhimento e da escuta qualificada como ferramentas de suporte na rede de saúde mental.

O artigo está organizado em seções que aprofundam essa reflexão de maneira progressiva. A primeira seção discute a velhice a partir da subjetividade e da dependência, contextualizando as transformações históricas no valor social do idoso em uma estrutura utilitarista. A seção seguinte aborda os fatores psicossociais e epidemiológicos que cercam a ideação suicida nessa faixa etária. Depois, debate-se a importância do acolhimento institucional e familiar na ressignificação desse sofrimento. O percurso metodológico, caracterizado como uma revisão narrativa de caráter qualitativo, e as considerações finais completam a estrutura do trabalho.

No que diz respeito aos resultados obtidos através da análise da literatura, mapeou-se que o sentimento de ser um fardo para os outros funciona como o principal fator de risco para o sofrimento grave, demonstrando que as perdas da idade não geram desespero sozinhas, mas dependem fundamentalmente da interpretação negativa que o idoso faz delas. Os dados analisados também apontaram um padrão específico no comportamento dessa população: a manifestação da ideação suicida na terceira idade tende a ser silenciosa e expressa por meio de comportamentos autodestrutivos passivos como a recusa de alimentos e remédios , o que frequentemente mascara o risco real e dificulta a percepção por parte de familiares e profissionais de saúde.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 PERCEPÇÃO DE SOBRECARGA NO ENVELHECIMENTO: SUBJETIVIDADE E DEPENDÊNCIA

Definir o que é a velhice continua sendo um desafio sem uma resposta única na literatura científica, principalmente porque os critérios baseados apenas na idade cronológica falham ao tentar abraçar a profundidade e as várias camadas que compõem o envelhecer. Na prática, percebe-se que as divisões por faixas etárias

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

não seguem uma lógica linear e não dão conta das transformações tão distintas que cada pessoa atravessa, o que torna urgente uma leitura do envelhecimento que vá muito além dos indicadores biológicos ou do simples desgaste natural do corpo (Silva; Araújo, 2024). Seguindo essa linha de raciocínio, é fundamental olhar para o envelhecer como um processo essencialmente heterogêneo, que acaba sendo moldado tanto pelas experiências acumuladas ao longo de toda uma vida quanto pelas realidades sociais e culturais nas quais o indivíduo está inserido.

São esses contextos específicos que terminam por ditar as regras de como essa fase será, de fato, vivenciada por cada sujeito em sua particularidade (Lessa, 2021). Quando adotamos esse ângulo, conseguimos tirar o foco de uma visão engessada e estática da terceira idade para alcançar uma compreensão muito mais viva e dinâmica, na qual o modo como o sujeito se sente e se percebe no mundo, isto é, a sua própria subjetividade, assume o papel principal de toda a análise.

Segundo Ferraiuoli e Ferreira (2017), a posição ocupada pelo idoso na estrutura social passou por profundas transformações históricas. Nas comunidades tradicionais e na Grécia Antiga, a velhice era associada ao respeito, à sabedoria e ao prestígio social, posicionando o ancião como liderança central. Contudo, o advento da industrialização e a consolidação do modelo capitalista redefiniram os critérios de valorização humana, que passaram a ser mensurados de forma utilitarista pela capacidade de produção e de consumo. Como consequência dessa lógica mercadológica, a população idosa perdeu relevância na esfera pública, sofrendo uma desvalorização social decorrente de sua participação reduzida nessas dinâmicas de mercado.

De acordo com a perspetiva psicossocial de Erikson (1998), a destituição de papéis ativos e a ausência de desafios na velhice podem ser interpretadas pelo idoso como um indicativo de inutilidade, culminando num doloroso processo de estagnação. Embora o afastamento das obrigações sociais e laborais seja, para alguns, recebido positivamente como um período de merecido descanso, o distanciamento total da generatividade, da criatividade e do compromisso de cuidar do outro gera um vazio existencial devastador, que o autor chega a classificar como uma condição pior do que a própria morte. No âmbito do estudo do suicídio em idosos, esta perda de propósito e o sentimento de descarte social atuam como fortes catalisadores do desespero, fragilizando a integridade psíquica e intensificando a vulnerabilidade à ideação suicida.

De acordo com Silva et al. (2015), as limitações econômicas enfrentadas pela população idosa adquirem contornos substancialmente cruéis quando associadas a um efeito cascata de outras vulnerabilidades. A escassez de recursos financeiros raramente se apresenta de forma isolada, costumando sobrepor-se a privações drásticas, tais como a perda da moradia digna, o adoecimento físico e até episódios de abuso patrimonial, em que os bens do próprio idoso são usurpados. Esse panorama torna-se ainda mais complexo quando surge o abandono por parte dos familiares, motivado pela real incapacidade material e estrutural dos parentes em prover a assistência necessária diante das dependências da idade avançada. Diante desse severo acúmulo de perdas financeiras, físicas e afetivas, o idoso é

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

progressivamente destituído de sua autonomia e empurrado para uma condição de total submissão. Consequentemente, instala-se um profundo sofrimento psicológico, no qual o indivíduo passa a internalizar uma dolorosa percepção de inutilidade, enxergando-se como um fardo financeiro e emocional intransponível na rotina e no orçamento de seu núcleo familiar.

Quando o idoso passa a se perceber como um fardo financeiro ou rotineiro para a família, inicia-se um doloroso processo de retraimento social. Nesse isolamento, Oliveira et al. (2019) apontam que a solidão e a depressão manifestam-se como condições profundamente interligadas, atuando em uma dinâmica de mútuo agravamento na qual o desenvolvimento de uma dessas patologias estimula diretamente o surgimento ou a intensificação da outra na velhice. Assim, a falta de diálogos converte a solidão em um forte fator de risco para a depressão, ao mesmo tempo que o sofrimento depressivo afasta o indivíduo de sua rede de apoio. Esse distanciamento emocional crônico reduz a capacidade de enfrentamento do idoso perante as adversidades, gerando uma espiral de abandono e dor psíquica que fragiliza o seu apego à realidade e culmina no surgimento de pensamentos autodestrutivos.

Diante do isolamento progressivo gerado pela percepção de desvalia e negligência no ambiente familiar, a saúde mental do indivíduo na terceira idade passa a sofrer graves privações emocionais e cognitivas. Conforme apontam Sadek et al. (2024), a solidão crônica e o afastamento social voluntário ou imposto constituem determinantes críticos e perversos que afetam severamente o bem-estar psicológico dos idosos, estando esses fatores diretamente vinculados ao desenvolvimento de quadros depressivos profundos e a um incremento real e alarmante no risco de autoextermínio nessa população. Essa dinâmica de abandono emocional e o consequente silenciamento dos idosos no ambiente doméstico criam um terreno fértil para a progressão do sofrimento silencioso, onde a falta de redes de apoio efetivas e a invisibilidade social reduzem a capacidade do sujeito de projetar perspectivas positivas para o futuro, potencializando o agravamento dos sintomas depressivos.

Complementando a discussão sobre as raízes do comportamento autodestrutivo na velhice, Vanyukov et al. (2017) demonstram que o sentimento de ser um fardo possui uma associação íntima com estilos interpessoais disfuncionais, dificuldades de comunicação e rejeição social. Os autores ressaltam que essa percepção se manifesta de forma heterogênea, revelando-se estatisticamente mais proeminente em indivíduos com histórico de tentativas de suicídio de menor letalidade médica. A partir disso, sentir-se um peso assume papel central na compreensão do sofrimento na senescência ao articular dimensões individuais e sociais. Desse modo, o estreitamento das relações afetivas e a dor decorrente da solidão e da depressão reduzem as defesas emocionais do idoso, tornando o cotidiano intolerável e retirando o valor da existência. Nesse sentido, a sobrecarga subjetiva configura-se como um mediador relevante na transição entre as dificuldades do envelhecimento e a execução do ato definitivo do suicídio como tentativa de cessar o sofrimento.

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

2.2 FATORES PSICOSSOCIAIS E SUBJETIVOS DA IDEAÇÃO SUICIDA

Diante do isolamento e do sofrimento psíquico decorrentes da percepção de desvalia, torna-se imperativo expandir a análise para além das fronteiras estritamente individuais, compreendendo o autoextermínio também como um reflexo de dinâmicas estruturais e coletivas. Sob essa ótica sociológica, ganha relevância o pensamento pioneiro de Durkheim (2000), que, ao final do século XIX, analisou este fenômeno e o classificou como um fato social que faz parte da cultura de todas as sociedades. Ao demonstrar que o suicídio possui determinações sociais profundas ligadas diretamente ao enfraquecimento dos laços comunitários e à perda de referenciais normativos, a teoria clássica se choca diretamente com a realidade do envelhecimento contemporâneo. Assim, percebe-se que a dor moral na senescência não ocorre em um vácuo, mas é moldada por um tecido social utilitarista que falha em acolher seus membros mais fragilizados, transformando o distanciamento afetivo e a desvalorização da própria existência em mediadores críticos para a ideação suicida.

A urgência em se debater o suicídio na terceira idade torna-se evidente quando o fenómeno é analisado sob a ótica dos indicadores oficiais de saúde pública, os quais desconstroem a falsa perceção de que essa problemática afetaria de forma majoritária apenas os indivíduos mais jovens. De acordo com os dados estatísticos publicados pelo Ministério da Saúde do Brasil (2020), a análise comparativa estabelecida entre diferentes grupos geracionais aponta que as taxas de mortalidade por lesões autoinfligidas são proporcionalmente mais elevadas no segmento de pessoas com sessenta anos ou mais do que nas demais idades. O boletim epidemiológico detalha que o ápice dessa disparidade foi registado no país no ano de 2015, período no qual os idosos concentraram 7,8% do total de óbitos por suicídio, um índice que superou o verificado na própria população adulta, a qual se fixou em 7,2%, e situou-se significativamente maior do que a taxa observada entre os adolescentes, correspondente a apenas 2,6%. Esses indicadores numéricos oficiais validam a extrema relevância científica do tema e fundamentam, de maneira empírica, a necessidade de se estruturarem redes assistenciais de saúde mental direcionadas especificamente às particularidades do envelhecimento populacional, ao combate do isolamento social e ao acolhimento do sofrimento psíquico na velhice.

No segmento populacional idoso, o comportamento suicida assume frequentemente contornos atípicos e silenciosos, distanciando-se de manifestações explícitas e configurando-se por meio de omissões e condutas autodestrutivas passivas. Esta particularidade estabelece um cenário de extrema complexidade para as equipes multiprofissionais, dado que o real desejo de interrupção da vida pode ser facilmente mascarado pelo declínio funcional decorrente do próprio processo natural de envelhecimento ou confundido com sintomas de comorbidades clínicas e quadros demenciais comuns na velhice. Diante dessa acentuada vulnerabilidade institucional e familiar, Minayo, Figueiredo e Mangas (2019) advertem que as equipes médicas e sociais devem monitorar atentamente os sinais associados à autonegligência, tais como o progressivo isolamento e a recusa sistemática de refeições ou de tratamentos prescritos, uma vez que tais condutas, longe de serem

ISSN 2674-8584
Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

apenas apatia biológica, comumente sinalizam uma intenção suicida subjacente que carece de intervenção imediata.

A complexidade do comportamento suicida na velhice envolve uma intrincada sobreposição de vulnerabilidades físicas, psicológicas e sociais que fragilizam profundamente a existência e a autonomia do indivíduo. Em uma investigação de campo minuciosa baseada no relato de familiares sobreviventes, Almeida, Lorentz e Bertoldo (2018) constataram que a totalidade dos idosos analisados sofria com enfermidades físicas incapacitantes, interrupções forçadas da vida laboral devido ao adoecimento ou procedimentos terapêuticos invasivos que acabavam por agravar significativamente seu sofrimento cotidiano. Somado a esse desgaste essencialmente biológico, a maior parte do grupo estudado possuía diagnósticos formais de transtornos mentais associados ao uso contínuo de medicações psicotrópicas, além de históricos de vida profundamente marcados por diversas modalidades de abuso intra e extrafamiliar. Nesse cenário violento, as autoras identificaram um claro destaque para a violência psicológica, que se apresentou seguida em incidência pela agressão física, pela exploração patrimonial e pela negligência severa. Esse panorama crônico de dor é ainda intensificado por episódios agudos de ruptura emocional na trajetória biográfica, nos quais os sobreviventes apontaram o desemprego tardio, os divórcios na maturidade e as perdas trágicas de descendentes, inclusive por meio do próprio autocídio, como fatores determinantes e catalisadores para o colapso existencial definitivo do idoso.

O desenvolvimento de pensamentos auto infligidos na terceira idade deve ser compreendido como o desfecho complexo de exclusões que retiram a dignidade do sujeito. A gênese da ideação suicida na população idosa está atrelada a determinantes estruturais que vulnerabilizam o indivíduo. Investigando estas condicionantes no contexto brasileiro, Silva et al. (2018) argumentam que fatores de risco socioeconômicos, como a pobreza extrema e a severa privação financeira, exercem um impacto devastador na saúde mental na velhice, gerando desamparo crónico. Esse sofrimento expande-se ao se analisar os baixos índices de escolaridade ou analfabetismo, que funcionam como barreiras comunicativas e coexistem com conflitos no ambiente familiar. O cenário agrava-se sob a perspetiva das opressões estruturais de género e da desvalorização do papel social do idoso na contemporaneidade, culminando num profundo esgotamento existencial diante de uma vida percebida como sem sentido, sobretudo quando o sujeito sofre com a solidão e se sente desprovido de valor perante as suas redes de afeto mais próximas.

No contexto do envelhecimento, as perdas progressivas que atravessam a dimensão biológica e a vida social do indivíduo exercem um impacto profundo em sua autonomia e protagonismo. A redução gradativa da capacidade funcional frequentemente se choca com a diminuição dos papéis sociais ativos e o enfraquecimento das redes de apoio interpessoal. Esse panorama não apenas favorece o isolamento factual, mas também intensifica sentimentos subjetivos de solidão, desamparo e angústia existencial (Barroso et al., 2018). Contudo, embora tais experiências configurem um cenário de vulnerabilidade crônica e sofrimento psíquico acentuado, é fundamental compreender que elas não determinam, de forma

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

mecânica ou automática, a emergência da ideação suicida, a qual depende de uma complexa teia de fatores multifatoriais.

A compreensão do comportamento autodestrutivo na velhice exige uma análise cuidadosa de como os pensamentos de morte evoluem de reflexões existenciais para atos concretos. Conforme apontam Meneghel et al. (2015), embora ponderar sobre o fim da vida seja um elemento comum e esperado ao longo do processo natural de amadurecimento e envelhecimento humano, a gravidade do cenário clínico se acentua quando o indivíduo passa a estruturar estratégias e a adotar medidas práticas para a sua execução. As autoras alertam que é justamente essa transição do campo abstrato para o planejamento deliberado que retira o caráter vago da ideação inicial, impulsionando o sujeito em direção à tentativa real e, frequentemente, ao suicídio consumado. Esse panorama crítico evidencia que o estreitamento das perspectivas de futuro demanda intervenções preventivas imediatas por parte das redes de apoio social antes que o plano se materialize na realidade do idoso.

2.3 O ACOLHIMENTO NA RESSIGNIFICAÇÃO DA SOBRECARGA SUBJETIVA NA VELHICE

No cenário da saúde pública, a população idosa consolida-se como um dos segmentos de maior vulnerabilidade frente ao comportamento suicida, estabelecendo uma relação diretamente proporcional na qual a magnitude dessa fragilidade determina a urgência e a complexidade das intervenções requeridas. Diante dessa premissa, Pimenta et al. (2022) argumentam que o ato de cuidar dessa parcela social deve transcender o modelo puramente clínico, estruturando-se a partir de uma rede de suporte afetiva e presente, pautada no zelo constante, no carinho e no acolhimento diário. Sob essa óptica, o estudo defende que a mitigação do risco existencial exige a articulação de um acompanhamento profissional especializado e de caráter multidisciplinar, o qual deve ser desenhado de maneira singular para responder às demandas subjetivas e biopsicossociais de cada indivíduo.

Sob o mesmo prisma, considerando que o suicídio se estabelece de forma inequívoca como um grave agravo à saúde coletiva, Baptista et al. (2022) sustentam que o mapeamento e o domínio teórico-prático acerca dos programas de prevenção existentes constituem ferramentas indispensáveis para subsidiar a atuação dos profissionais da área. Em consonância com essa abordagem, a identificação precoce dessas estratégias atua como um elemento propulsor para o constante aprimoramento e consolidação de novas iniciativas institucionais destinadas ao enfrentamento do fenômeno. Com isso, os autores evidenciam que a qualificação técnico-científica das equipes de saúde é o que viabiliza a otimização dos fluxos de acolhimento e a redução dos desfechos críticos na atenção ao idoso vulnerável.

No entanto, a execução prática dessas redes de acolhimento e proteção encontra barreiras estruturais severas no contexto brasileiro. Sob essa perspectiva,

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

Scalco et al. (2016) apontam que a escassez de políticas públicas direcionadas que articulem a velhice à problemática do suicídio compromete diretamente a universalidade do acesso e a qualidade do atendimento psicossocial oferecido. Como consequência dessa lacuna governamental, as adversidades vivenciadas pelos idosos acabam sendo potencializadas, gerando um impacto ainda mais destrutivo sobre aqueles que enfrentam dinâmicas familiares disfuncionais e que dispõem de ferramentas escassas para mediar seus conflitos e sofrimentos existenciais.

Diante desse panorama de carência assistencial, o direcionamento das ações preventivas necessita de embasamento técnico focado nas especificidades do grupo vulnerável. Sob esse aspecto, Mata, Daltro e Ponde (2020) salientam que a identificação e a compreensão aprofundada a respeito dos principais marcadores que potencializam a intencionalidade suicida configuram-se como mecanismos de alta eficácia terapêutica. A partir do mapeamento preciso desses fatores de risco individuais e sociais, as equipes de saúde conseguem determinar com maior clareza quais modalidades de intervenção e acolhimento clínico devem guiar o plano de cuidado do sujeito predisposto, viabilizando uma resposta institucional ativa e personalizada.

No plano institucional, essa perspectiva exige a reconfiguração das práticas de cuidado, de modo a integrar ações interdisciplinares que articulem aspectos clínicos, psicossociais e comunitários. Estratégias baseadas na gestão colaborativa, no fortalecimento de redes de apoio e na promoção de espaços de escuta têm demonstrado potencial na redução de comportamentos de risco e na ampliação do suporte emocional ao idoso (Laflamme et al., 2022). Tais abordagens indicam que a prevenção do suicídio na velhice depende da capacidade dos serviços de saúde em reconhecer e intervir sobre a dimensão subjetiva da experiência, evitando a redução do cuidado a procedimentos técnicos desarticulados da realidade vivida pelo sujeito.

Quando se discute a contenção de comportamentos autodestrutivos na velhice, Carvalho et al. (2017) apontam para a necessidade prática de se identificar e reforçar os elementos protetivos que fazem parte da rotina do idoso, reduzindo drasticamente o risco de novas crises. Blindar esse público envolve, essencialmente, dar solidez aos laços afetivos mantidos com os familiares e com o círculo de amizades mais próximas. Além disso, abrir espaço para a convivência comunitária, propiciar momentos reais de lazer e preservar o direito do idoso de tomar as suas próprias decisões são caminhos indispensáveis para que ele se sinta integrado socialmente, quebrando o ciclo de solidão e resgatando o apego pela vida.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo caracteriza-se como um artigo teórico-reflexivo, fundamentado em revisão narrativa de literatura, com o objetivo de analisar a relação

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

entre a percepção subjetiva de sobrecarga e a ideação suicida na velhice. Essa abordagem foi escolhida por possibilitar a integração crítica de diferentes referenciais teóricos e empíricos, permitindo a problematização de conceitos e a construção de interpretações sobre fenômenos complexos que não se esgotam em análises exclusivamente quantitativas.

A revisão narrativa foi conduzida a partir da seleção de produções científicas relevantes para o tema, incluindo artigos publicados em periódicos, livros clássicos e estudos recentes que abordam o envelhecimento, a saúde mental do idoso, a ideação suicida e os fatores psicossociais associados. A busca foi realizada em bases de dados acadêmicas amplamente utilizadas nas áreas da saúde e das ciências humanas, considerando publicações disponíveis em língua portuguesa e inglesa. Foram utilizados descritores relacionados ao tema, tais como envelhecimento, ideação suicida, saúde mental do idoso, sobrecarga subjetiva e fatores psicossociais, combinados de acordo com a pertinência analítica.

Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos que apresentassem contribuição teórica ou empírica relevante para a compreensão do sofrimento psíquico na velhice, com ênfase na relação entre fatores subjetivos e comportamento suicida. Foram priorizadas publicações dos últimos anos, sem exclusão de obras clássicas consideradas fundamentais para a sustentação teórica da análise, como aquelas de Erikson e Durkheim. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados trabalhos que não apresentassem relação direta com o objeto de estudo ou que abordassem o suicídio de forma desvinculada do contexto do envelhecimento.

A análise do material foi realizada de forma qualitativa e interpretativa, buscando identificar convergências, tensões e lacunas na literatura. A partir desse processo, foram construídos eixos analíticos que orientaram a organização do artigo, com destaque para a distinção entre dependência objetiva e percepção subjetiva de sobrecarga, bem como para o papel mediador do “sentir-se um peso” na compreensão da ideação suicida. Dessa forma, o percurso metodológico adotado não se limitou à descrição dos estudos selecionados, mas privilegiou a articulação crítica entre diferentes perspectivas, visando à construção de uma interpretação teórica consistente sobre o fenômeno investigado.

4.CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo central analisar a relação entre a percepção subjetiva de sobrecarga e a emergência da ideação suicida na velhice. Buscou-se compreender, por meio de uma perspectiva psicológica e multidimensional, de que maneira os fatores psicossociais, históricos e individuais se articulam para culminar no desespero e no comportamento autodestrutivo nessa etapa da vida. A realização deste trabalho permitiu atingir o propósito inicial de mapear essas variáveis, preenchendo uma lacuna importante na discussão sobre a saúde mental da população idosa.

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

A partir da revisão da literatura científica, ficou evidente que o sofrimento psíquico grave na senescência não pode ser encarado como uma consequência mecânica ou linear de perdas físicas, biológicas ou sociais. Embora o declínio funcional, o adoecimento crônico e o afastamento do mercado de trabalho sejam marcos reais e desafiadores do envelhecimento, esses elementos não produzem, isoladamente, a ideação suicida. O fator verdadeiramente determinante e mediador do fenômeno é a interpretação subjetiva, ou seja, o significado que o próprio idoso atribui a essas vivências e como ele sente a sua nova realidade.

Ao amarrar as diferentes partes da argumentação desenvolvida, os resultados sustentam a tese de que a experiência de "sentir-se um peso" funciona como o elo central que conecta as transformações da velhice ao planejamento do autoextermínio. Essa sensação crônica de inutilidade e desvalia é profundamente intensificada por uma estrutura social contemporânea de caráter utilitarista. Trata-se de um contexto cultural que enxerga o envelhecimento sob uma ótica predominantemente negativa, associando a figura do idoso quase que exclusivamente a representações sociais de dependência, invalidez e falta de produtividade.

Esse panorama de invisibilidade social e dor moral frequentemente se soma a outros fatores críticos examinados, como a escassez de recursos financeiros, os conflitos no ambiente familiar e situações de negligência ou violência psicológica. A convergência desses problemas empurra o sujeito para um quadro de retraimento social e para uma solidão profunda. É justamente essa combinação de abandono e falta de sentido que serve de gatilho para o desenvolvimento de quadros depressivos severos, fazendo com que a morte planejada passe a ser vista pelo idoso como a única saída viável para estancar o seu sofrimento.

Diante desses achados, as recomendações de ordem prática e a aplicação real deste estudo apontam para a urgência de reconfigurar as estratégias de prevenção ao suicídio na terceira idade, indo muito além do modelo puramente médico, ambulatorial ou farmacológico. Mostra-se indispensável estruturar e fortalecer espaços de acolhimento e escuta qualificada dentro da rede de atenção psicossocial e da atenção básica à saúde. As intervenções precisam priorizar a dimensão subjetiva do sujeito, oferecendo um suporte terapêutico que permita ao idoso processar suas perdas, ressignificar sua história e reconstruir seu papel no mundo.

Paralelamente, o estudo evidencia a necessidade de ações que blindem esse público por meio do fortalecimento de sua rede de apoio social e afetiva. Isso engloba tanto o trabalho de orientação e suporte junto às famílias quanto a consolidação de políticas públicas que promovam o acesso à cultura, ao lazer e à convivência comunitária. Além disso, é fundamental que a sociedade aprenda a respeitar e a preservar a autonomia do idoso em suas escolhas cotidianas, combatendo o preconceito etário e devolvendo a ele a dignidade e o sentimento de pertença.

Por fim, cabe pontuar como limitação que este artigo foi construído no formato de uma revisão narrativa da literatura, o que restringe a possibilidade de

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

generalizações estatísticas ou a verificação experimental de relações de causa e efeito. Diante dessa característica, sugere-se para investigações futuras a realização de pesquisas empíricas e de campo fundamentadas na realidade brasileira. Seria de grande valor mapear o impacto da sobrecarga subjetiva em diferentes contextos socioeconômicos e avaliar a eficácia de programas de intervenção clínica voltados especificamente para o manejo e a transformação dessa dor existencial na velhice.

Referências

BAPTISTA, Makilim Nunes *et al*. Programas de prevenção ao suicídio: Revisão integrativa da literatura. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 24, n. 2, ePTPPA14095, 2022. DOI: https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPA14095.pt.

BARROSO, Marianna Leite et al. A depressão como causa do desenvolvimento da ideação suicida na pessoa idosa e as consequências no âmbito familiar. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 12, n. 41, p. 66-76, 2018. Disponível em:

https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1201. Acesso em: 28 de mar. 2026.

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Tentativas e suicídios na população idosa do Brasil. **Boletim Epidemiológico**, Brasília, v. 51, n. 38, p. 1-13, set. 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2020/boletim-epidemiologico-vol-51-no38. Acesso em: 16 mai. 2026.

CARVALHO, Igho Leonardo do Nascimento; LÔBO, Ana Paula Antero; AGUIAR, Clayre Anne de Araújo; CAMPOS, Adriana Rolim. A intoxicação por psicofármacos com motivação suicida: uma caracterização em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 134-142, jan./feb. 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160064.

DURKHEIM, Émile. **O suicídio**: estudo de sociologia. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

ERIKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

FERRAIUOLI, Ceneida; FERREIRA, Scheilla Maria Ribeiro Rocha. O outro lado da "melhor idade": depressão e suicídio em idosos. **Perspectivas Online: Humanas e Sociais Aplicadas**, Campos dos Goytacazes, v. 18, n. 7, p. 43-53, 2017. Disponível em: https://seer.perspectivasonline.com.br/index.php/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/821. Acesso em: 16 mai. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. 2018. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de

noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoesem-2017. Acesso em: 11 abr. 2026.

LAFLAMME, Lucie; VAEZ, Marjan; LUNDIN, Karima; SENGOELGE, Mathilde. Prevention of suicidal behavior in older people: A systematic review of reviews. **PLoS ONE**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. e0262889, jan. 2022.

LESSA, Claudete Regina Magalhães. O envelhecimento na contemporaneidade: o

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

papel do profissional de psicologia em uma sociedade que envelhece. **Revista Longeviver**, 2021. Acesso em: 12 abr. 2026.

LEUCK, Patrícia. O apoio psicogerontológico em idosos demenciados. **Health & Society**, [s. l.], v. 04, n. 02, p. 55-65, 2024. ISSN: 2763-5724. Acesso em: 12 abr. 2026.

MATA, Kajo Cruz Ramos da; DALTRO, Mônica Ramos; PONDE, Milena Pereira. Perfil epidemiológico de mortalidade por suicídio no Brasil entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 9, n. 1, p. 74-87, mar. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v9i1.2842.

MENEGHEL, Stela Nazareth *et al*. Tentativa de suicídio em mulheres idosas: uma perspectiva de gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1721-1730, jun. 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02112015. Acesso em: 16 mai. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; FIGUEIREDO, Ana Elisa Bastos; MANGAS, Raimunda Matilde do Nascimento. Estudo das publicações científicas (2002-2017) sobre ideação suicida, tentativas de suicídio e autonegligência de idosos internados em Instituições de Longa Permanência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1393-1404, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01422019. Acesso em: 16 mai. 2026.

OLIVEIRA, Letícia Menezes de; ABRANTES, Gesualdo Gonçalves de; RIBEIRO, Gérson da Silva; CUNHA, Nilza Maria; PONTES, Maria de Lourdes de Farias; VASCONCELOS, Selene Cordeiro. Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1-8, e190241, 2019. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190241. Acesso em: 16 mai. 2026.

PIMENTA, Talita Saraiva *et al*. A importância da detecção precoce da ideação suicida em idosos na pandemia. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2,

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

e19111225115, 2022. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25115. Acesso em: 16 mai. 2026.

SADEK, Joseph; DIAZ-PIEDRA, Belen; SALEH, Lana; MACDONALD, Luke. A narrative review: suicide and suicidal behaviour in older adults. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, p. 1-12, maio 2024. Acesso em: 16 mai. 2026. Disponível em:https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1395462/full

SCALCO, Laércio Maciel *et al*. Suicídios e tentativas de suicídio de personagens idosos em filmes: fatores relacionados nos filmes de longa-metragem. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 906-919, nov./dez. 2016. Disponível em:

SILVA, Matheus Alves da Rocha; ARAÚJO, Rosângela de Melo. A perda de autonomia no envelhecimento e suas repercussões na saúde mental do idoso. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN) , Natal, 2024. Disponível em: https://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/942. Acesso em: 11 abr. 2026.

SILVA, Raimunda Magalhães da *et al*. Ideação e tentativa de suicídio de mulheres idosas no nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 2, p. 755-762, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0413. Acesso em: 16 mai. 2026.

SILVA, Raimunda Magalhães da *et al*. Influências dos problemas e conflitos familiares nas ideações e tentativas de suicídio de pessoas idosas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1703-1710, jun.

VANYUKOV, Polina M.; SZANTO, Katalin; HALLQUIST, Michael; MOITRA, Modhurima; DOMBROVSKI, Alexandre Y. Perceived burdensomeness is associated with low-lethality suicide attempts, dysfunctional interpersonal style and younger

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/zr3wj928
Pages: 1-16

rather than older age. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 32, n. 7, p. 788-797, jul. 2017. Acesso em: 16 mai. 206. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27298114/