

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FRANCISCA DANIVEA RODRIGUES RAMOS

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA A PESSOA IDOSA COM
DEPRESSÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

FRANCISCA DANIVEA RODRIGUES RAMOS

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA A PESSOA IDOSA COM
DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Me Larissa Maria Linard Ramalho

FRANCISCA DANIVEA RODRIGUES RAMOS

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA A PESSOA IDOSA COM
DEPRESSÃO

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 02/12/2024

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Me. Larissa Maria Linard Ramalho

Membro: Profe. Me. Tiago Deividly Bento Serafim / Universitário Dr. Leão Sampaio

Membro: Profe. Andre de Lima Gomes / Universitário Dr. Leão Sampaio

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA A PESSOA IDOSA COM DEPRESSÃO

Francisca Danivea Rodrigues Ramos¹
Larissa Maria Linard Ramalho²

RESUMO

A depressão afeta todas as idades, mas em idosos manifesta-se com queixas cognitivas e sintomas somáticos devido ao isolamento social e perda de papéis sociais, estudos indicam um aumento da depressão na terceira idade, exigindo maior atenção da rede de saúde, detecção e tratamento precoces são essenciais para melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações graves, além de desenvolver estratégias de saúde básicas para oferecer suporte e intervenções adequadas aos idosos com depressão. A pesquisa visa identificar e diferenciar transtornos depressivos em idosos, compreendendo o desenvolvimento biopsicossocial e elaborando estratégias de cuidado para promover a saúde mental, foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativo-descritiva, analisando fontes em português publicadas entre 2016 e 2024, incluindo Scielo e Google Acadêmico, com termos-chave como "pessoa idosa", "depressão", "saúde mental" e "psicologia", "estratégias de cuidado", publicações como resumos de congressos e estudos com idade inferior a 60 anos foram excluídas. O estudo aposta a importância de estratégias para a saúde mental dos idosos com depressão, enfatizando intervenções psicológicas, atividades lúdicas, exercícios físicos, terapia de grupo, psicoeducação e apoio familiar como eficazes. A psicologia é crucial no tratamento, colaborando com outros profissionais para melhorar o bem-estar dos idosos. Além disso, salienta a necessidade de incentivos e políticas públicas, bem como programas específicos para tratar a depressão de forma clara e educativa, desmistificando a doença. Espera-se que este estudo contribua para uma melhor compreensão da depressão em idosos e para a criação de programas voltados para esse tema, promovendo uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Depressão; Saúde mental; Psicologia; Estratégias de cuidado.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: daniveard3001@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissaramalho@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental, que afeta o emocional das pessoas de diferentes idades, no sentido patológico há presença de tristeza, baixa autoestima, irritação, ansiedade entre outros, provocando ainda ausência de prazer nas atividades que antes faziam bem. Nos idosos, a depressão se manifesta de forma diferente dos adultos jovens, com maior prevalência de queixas cognitivas e sintomas somáticos, que muitas vezes surgem como principais sintomas. O envelhecimento traz desafios, como isolamento social, sentimentos de inutilidade e perda de papéis sociais, que podem contribuir para o surgimento ou agravamento da depressão (Lourenço, 2024).

Através dos estudos bibliográficos realizados, mostram que a depressão na terceira idade está aumentando rapidamente, exigindo maior atenção da rede de saúde para essa população. A depressão é uma condição psiquiátrica moderna que pode afetar qualquer pessoa, independentemente da situação econômica, social, religiosa, afetiva ou racial, cerca de 17% da população mundial sofre de depressão, sendo que a prevalência é duas vezes maior entre as mulheres, nos Estados Unidos, aproximadamente 9,5% dos adultos são afetados por depressão a cada ano (PEREIRA, 2019). Segundo Fidelis (2020), a depressão na terceira idade é uma síndrome complexa que envolve aspectos clínicos, etiopatogênicos e de tratamento. Quando o tratamento é tardio, a depressão pode se associar a doenças clínicas e anormalidades cerebrais. Portanto, é crucial tratar a depressão precocemente para evitar a morbidade, fatores como luto, abandono, doenças e incapacidades contribuem para a depressão em idosos, afetando significativamente a qualidade de vida, levando ao isolamento social e aumentando o risco de doenças graves.

Diante disso, a depressão no idoso costuma manifestar-se por meio de questões físicas, isso significa que nessa fase da vida o idoso advir constantes mudanças como, papel social, luto, dependência física, abandono onde requer uma adaptação. A alta prevalência de depressão entre idosos preocupa os profissionais de saúde devido aos impactos negativos na qualidade de vida e aos riscos associados. Cuidados gerontológicos especializados são essenciais para a recuperação e prevenção, considerando aspectos familiares, espirituais e biopsicossociais (Pereira, 2019).

O medo frequentemente surge de maneira desproporcional à situação real, impedindo o indivíduo de realizar atividades diárias no trabalho, na vida social e familiar. Esse medo leva à

evasão de situações desconfortáveis, variando de acordo com as crenças e pensamentos de cada pessoa, e pode durar seis meses ou mais (American Psychiatric Association, 2018).

Existem vários tratamentos para a depressão, com a terapia cognitivo-comportamental (TCC) destacando-se pela alta eficácia. Beck, Kovacs e Holon (1977) revisaram mais de 300 ensaios clínicos, comprovando a eficácia da TCC para diversos transtornos psiquiátricos. Desenvolvida por Aaron Beck nos anos 1960, a TCC foca na reestruturação cognitiva e resolução de problemas, modificando humor, pensamentos e comportamentos disfuncionais com técnicas cognitivas e comportamentais. Segundo Greenberger e Padesky (2017), a TCC baseia-se na interpretação das situações, que influencia diretamente nossas reações emocionais, físicas e comportamentais.

O interesse nessa temática vem da percepção de que os idosos enfrentam mudanças como alterações na rotina, aposentadoria, luto e perda de força física, o que pode levar a depressão, frequentemente confundida com sentimentos de luto ou perda. Ao reconhecer e abordar esse problema, é possível oferecer suporte e intervenções adequadas para ajudar os idosos a lidar com os sintomas da depressão, melhorando assim sua qualidade de vida e bem-estar emocional. Isso destaca a importância de desenvolver e implementar estratégias de saúde básica em pessoas idosas com depressão.

Nesse contexto, a pergunta dessa pesquisa consiste em compreender diante o tratamento da depressão em idosos " Quais estratégias de cuidado em saúde mental são eficazes para atender às necessidades de idosos com depressão, considerando os desafios biopsicossociais?".

Entendesse que é importante pesquisar sobre esse assunto, pois como evidenciado o presente estudo tem como objetivo, identificar os tipos de transtornos depressivos em idosos, bem como compreender o desenvolvimento biopsicossocial, físicos e cognitivos na fase avançada da vida e seu impacto na saúde mental do idoso, como elaborando estratégias de cuidado que promovam a saúde mental e prevenir a depressão em idosos, não apenas buscar resolver um problema específico, mas também refletir nossos valores, nossa humanidade e nosso compromisso com o bem-estar de todos os membros da sociedade.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Para desenvolver a pesquisa e se aproximar do objeto de estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo-descritiva, sobre o tema, com coleta de artigos, livros, teses, dissertações e outros materiais. Após análise, foram selecionadas as fontes mais relevantes.

Segundo Gil, (2002): "A revisão bibliográfica qualitativa-descritiva busca explorar e descrever de forma detalhada o conhecimento existente sobre um tema, sem a intenção de quantificar resultados, mas de interpretar e compreender o que já foi discutido e publicado sobre o assunto". Tornando-se principais fontes de dados deste trabalho, critérios de inclusão artigos que abordam ter sido publicado em língua portuguesa entre 2016 a 2024, artigos acadêmicos *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e revistas, trabalhos acadêmicos, google acadêmico, buscando por palavras-chaves “pessoa idosa”, “depressão”, “saúde mental”, “estratégias de cuidado”, “psicologia”.

Seguindo critérios de exclusão, foram desconsideradas publicações referentes a resumos de congressos, anais, e artigos de revisão estudos que incluíssem idade inferior a 60 anos e que encontrassem associação não significativa entre depressão e estratégias de cuidados a fatores estudados.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 TRANSTORNO DEPRESSIVO E DISTIMIA

O termo depressão é usado para descrever tanto um estado afetivo normal, como a tristeza, quanto um sintoma, uma síndrome e diversas doenças, a depressão pode afetar qualquer faixa etária, incluindo crianças, e atinge cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 2023, em pessoas acima de 60 anos, há complicações adicionais devido a fatores de risco como mudanças indesejadas, perdas e luto. Embora a depressão possa afetar qualquer faixa etária, dados do IBGE mostram que os idosos são os mais afetados, com cerca de 13% da população entre 60 e 64 anos sofrendo da doença. O aumento dos casos está ligado ao envelhecimento da população brasileira, que chegou a 31,2 milhões de idosos (14,7% da população) em 2021, com expectativa de dobrar até 2050. Nos idosos, a depressão é frequentemente associada a doenças clínicas e anormalidades cerebrais. Dos sintomas clássicos existentes, entre eles apresentam queixas somáticas, hipocondria, baixa autoestima, sentimentos de inutilidade, humor disfórico, alterações no

sono e apetite, ideação paranoide e pensamentos suicidas, geralmente relacionados a comorbidades ou uso de medicamentos (Steffens, 2024). Além disso, há uma redução na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, o que, junto com a vulnerabilidade física e mental, contribui para o aumento dos casos de depressão nessa faixa etária.

Envelhecer é desafiador, pois os idosos tendem a perder energia e força, deixando de lado hábitos exercidos por anos. Com o tempo, eles saem de uma rotina cheia de tarefas e passam a ter tempo de sobra e menos atividades. Esse enfraquecimento dificulta até a realização de tarefas diárias, como limpar a casa e fazer café, a diminuição da autonomia desencadeia tristeza no idoso, que pode evoluir para depressão, é comum que a vida do idoso ganhe um tom de tristeza devido às circunstâncias da idade avançada entre eles idosos de 75 a 84 anos e aqueles de 85 anos ou mais tendem a ser mais frágeis e vulneráveis a enfermidades, eles podem enfrentar dificuldades em desempenhar atividades diárias, é crucial distinguir tristeza, um estado momentâneo, da depressão, que leva ao isolamento, a tristeza é uma condição momentânea causada por perdas e decepções, considerada saudável por médicos. A depressão, por outro lado, é caracterizada pela constância da tristeza junto com apatia, baixa autoestima, desesperança e indiferença (Lima, 2016).

A depressão na terceira idade é uma questão complexa, influenciando significativamente a qualidade de vida dos idosos, fatores como transições de vida, saúde física, perdas pessoais e isolamento social contribuem para essa condição. Explorar e abordar esses fatores é essencial para promover um envelhecimento ativo e saudável (Arcanjo, 2020). Em idosos a depressão pode ser difícil de diagnosticar, pois seus sinais são frequentemente confundidos com problemas típicos da idade ou mascarados por doenças como a demência. A pseudodemência, comum na terceira idade, apresenta sintomas semelhantes à demência, como desorientação, lapsos de memória, ansiedade e apatia. O diagnóstico preciso requer auxílio especializado, baseado na avaliação dos sintomas relatados pelo idoso ou família, e pode incluir exames psiquiátricos, neurológicos, clínicos, laboratoriais e neuroimagem. A avaliação deve considerar comorbidades médicas, medicações em uso e incluir a avaliação cognitiva e funcional, utilizando instrumentos como o Mini-Mental State Examination e a Escala de Fragilidade de Edmonton. (Casey, 2017). De acordo com a Pfizer (2021), não há método ou exame capaz de confirmar a depressão. O diagnóstico precisa ser feito por um médico psiquiatra através de uma anamnese precisa e testes para avaliar o estado mental, pois não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão (Brasil, 2021).

A maioria dos indivíduos não busca orientação médica imediatamente, pois os sintomas podem ser pouco claros, dificultando o tratamento precoce. Além disso, dependendo do histórico do indivíduo, o uso de certos medicamentos pode causar efeitos colaterais que se assemelham aos sinais da depressão (Nunes, Marcel, 2018).

Pode-se afirmar que o ambiente é um fator causal nos transtornos mentais, especialmente o ambiente projetado, rico em significado e demandas perceptivas, onde desenvolvemos nossas habilidades sociais, esta é uma forma de observar a depressão do ponto de vista psicológico. O processo de envelhecimento pode ser difícil para os idosos e suas famílias, muitos idosos temem se tornar um fardo e perder a autossuficiência. Por outro lado, as famílias se preocupam com o bem-estar dos idosos e, apesar das ocupações, querem o melhor para os membros mais velhos da família (Bravo e Matos, 2016).

Sanar (2020), diz que o tratamento da depressão pode variar por seis meses e depende da gravidade do caso, fatores desencadeantes, tipos de sintomas, recursos disponíveis, preferência do indivíduo e familiaridade do profissional de saúde com o método escolhido. A depressão é complexa e varia entre pacientes. O tratamento pode incluir medicamentos e psicoterapia, a internação é recomendada quando o indivíduo representa perigo para si ou para os outros (Marcel Nunes (2018).

[...] O tratamento e diagnóstico da depressão são individualizados, e cada pessoa pode tratar o transtorno de forma diferente ou semelhante aos outros. É difícil prescrever um tempo específico para a duração do tratamento; em alguns casos, a medicação pode ser necessária por toda a vida (Nunes, Marcel, 2018).

A American Psychiatric Association (APA) 2024, inclui várias categorias de transtornos depressivos, enquanto o CID-10 (1993) classifica episódios depressivos em leve, moderado e grave. Na depressão maior é caracterizada pela presença de pelo menos cinco dos nove sintomas comuns, incluindo tristeza ou perda de interesse, outros sintomas incluem alterações no apetite e sono, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, pensamentos de morte ou suicídio, e dificuldades cognitivas, dura pelo menos duas semanas e pode persistir por até dois anos (Matias, 2016). Se durar mais de dois anos, é classificado como transtorno depressivo persistente, uma forma mais crônica de depressão.

A depressão comumente afeta os idosos, mas seus sintomas são pouco investigados e subdiagnosticados, o que contribui para maior mortalidade devido ao aumento do risco de suicídio e ao desenvolvimento de doenças crônicas (Silva, 2019). Alguns estudos sugerem que o tempo pode melhorar doenças depressivas, tratadas ou não, outros defendem o uso de

medicamentos como aliado na superação da depressão, agindo na disfunção fisiológica causada pela doença. Papini Junior (2018), ressalta que apenas medicamentos não resolvem todos os fatores da depressão, sendo necessário o trabalho de uma equipe multiprofissional com métodos não farmacológicos, o objetivo é que a pessoa deprimida volte a sentir-se útil, resolvendo minimamente seus problemas.

De acordo com a Pfizer (2020), a distímia tem sintomas menos intensos comparados a outros tipos de depressão, mas ainda traz grande prejuízo pessoal, muitas vezes não é identificada, o que pode agravar o quadro do indivíduo. Visto que, no transtorno depressivo persistente (distímia), é caracterizado por um humor baixo e persistente durante a maior parte do dia, na maioria dos dias, por pelo menos 2 anos (ou 1 ano em crianças e adolescentes). Para o diagnóstico, é necessário ter dois dos seguintes sintomas: alterações de apetite, alterações de sono, baixa energia ou fadiga, baixa autoestima, baixa concentração, dificuldade em tomar decisões ou sentimentos de desespero. Os intervalos livres de sintomas não duram mais de dois meses, e os sintomas são mais leves que na depressão maior, mas episódios depressivos maiores podem ocorrer durante o transtorno depressivo persistente. A identificação precoce e o manejo adequado são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e reduzir as consequências negativas da condição (Nguyen, 2024).

Atualmente, a depressão é discutida com mais frequência devido ao aumento de diagnósticos, estudos indicam que a depressão pode ser fatal em estágios avançados, no entanto, a doença nem sempre foi destacada na mídia para informar e esclarecer a sociedade (Gomes, 2016). É essencial que o profissional saiba distinguir entre diferentes transtornos depressivos. Deve-se estar atento às características apresentadas e à duração dos sintomas para elaborar um diagnóstico e tratamento precisos.

2.2.2 ASPECTOS FÍSICOS, COGNITIVOS E PSICOSSOCIAIS NA DEPRESSÃO EM IDOSOS

A população idosa vem crescendo de forma significativa ao longo dos anos, exigindo que Estado e sociedade civil busquem mecanismos de atenção específica, devido à maior incidência de doenças degenerativas e depressão. Isso torna necessária a prevenção e controle dos casos. (Lima, 2021). O crescimento da população idosa, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, está associado a uma alta prevalência de doenças crônico-degenerativas, especialmente transtornos psiquiátricos como a depressão, que afetam significativamente o sistema nervoso central. Embora os idosos tenham maior probabilidade

de desenvolver doenças, é essencial entender que envelhecer não significa adoecer, a prática de atividade física reduz o risco de morte em todas as faixas etárias, sendo especialmente benéfica para idosos, particularmente aqueles que realizam exercícios vigorosos, manter-se ativo aumenta a força muscular, a densidade óssea e melhora a circulação sanguínea, fatores que reduzem o risco de quedas, fraturas, obesidade e transtornos cognitivos, contrariamente à antigos dogmas que recomendavam repouso, atualmente incentiva-se a atividade contínua, além disso, a atividade física pode diminuir a progressão de instabilidades genômicas e disfunções mitocondriais associadas ao envelhecimento. Um estilo de vida saudável pode retardar o surgimento de condições e melhorar a qualidade de vida, evitando que o envelhecimento seja visto como uma progressão inevitável de doenças, um estudo publicado na *The Lancet* (2018).

De acordo com Freitas (2018), a fragilidade na população idosa é um estado de vulnerabilidade que aumenta os riscos de comorbidades e deficiências, afetando o domínio físico, psicológico e social e elevando o risco de resultados adversos. A velhice é um processo natural e inevitável que traz mudanças biológicas, fisiológicas, psicossociais, emocionais e econômicas, é crucial promover a autonomia dos idosos para um envelhecimento saudável, funções cognitivas como atenção, percepção, memória, linguagem e função executiva podem ser afetadas, comprometendo a capacidade funcional. Fatores como idade, escolaridade, ocupação, saúde geral, uso de medicamentos, atividades mentais estimulantes, exercícios físicos, alimentação adequada e participação social influenciam o envelhecimento cognitivo. Para tratar a depressão em idosos, é essencial investir em atividades físicas, que reduzem o estresse e melhoram a autoestima e autoconfiança, essas atividades também promovem bem-estar psicológico, permitindo ao idoso escolher suas atividades, desenvolver relações positivas e aumentar a interação social. A autonomia é crucial para funções cognitivas, ajudando a criar rotinas, manter atividades diárias e fazer escolhas, promovendo o bem-estar psicológico (Ramos, 2019).

Nos adultos, queixas como humor deprimido, desinteresse e sentimentos de inutilidade são comuns, já nos idosos, é comum o sofrimento, apatia e queixas clínicas inespecíficas (tontura, dores, falta de energia, cansaço), que não fecham diagnóstico clínico, a insônia em idosos é mais comum que o excesso de sono, que é mais frequente em jovens. A inapetência prevalece, resultando em perda de peso e fragilidade. (Dra. Rita Cecília Reis Ferreira, psiquiatra), explica que essas alterações de sono e apetite são observações comuns no grupo de arteterapia para idosos do Proter, no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP. Segundo a médica, ideação suicida e pensamentos de morte podem ocorrer

em todas as idades, pois as pessoas tendem a pensar que os idosos não se matam, e infelizmente acontece (Varella, 2022).

O diagnóstico de depressão em idosos é reduzido, com estimativa de que 50% dos casos não sejam identificados na atenção primária. Isso ocorre porque os sintomas, como fadiga, sono, falta de apetite e indisposição, podem ser confundidos com o processo natural de envelhecimento (Souza, 2017).

Os fatores de risco socioambientais incluem aposentadoria com redução de renda, saída dos filhos de casa, perdas de cônjuge, parentes ou amigos, sentimentos de solidão e estresse pela maior vulnerabilidade dos idosos, com a saúde mais frágil a sofrer negligência. A depressão em idosos pode levar a isolamento, redução da qualidade de vida, maior dependência e aumento do risco de suicídio e mortalidade, afirma a psicóloga Juliana Emy Yokomizo, psicóloga voluntária do Proter/Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP. Familiares e pessoas próximas devem ajudar ao perceber sinais de depressão no idoso, incentivando a busca por ajuda profissional. A reinserção e o convívio social são essenciais para melhorar os sintomas depressivos em idosos. Atividades que promovam interação social e estimulem o cérebro ajudam a manter laços sociais e a sensação de bem-estar (Costa, 2020).

As mulheres no Brasil são duas vezes mais propensas a ter depressão do que os homens, com uma prevalência de 5,1% entre mulheres e 2,6% entre homens, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 2023. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS 2022), as mulheres são mais afetadas pela depressão do que os homens. No Brasil, a Pesquisa Vigitel do Ministério da Saúde indica que 11,3% dos brasileiros são diagnosticados com depressão, sendo 14% das mulheres e 7% dos homens. Isso também se reflete em uma pior resposta aos medicamentos. Estudos em roedores mostram que interações sociais negativas alteram a expressão gênica em fêmeas, similar ao observado em mulheres com depressão, destacando a relevância desses dados para a saúde feminina. "As mulheres são pouco estudadas neste campo, e essa descoberta permite focar a atenção na relevância desses dados para a saúde da mulher." Alexia Williams, pesquisadora da Universidade da Califórnia". De acordo com Marques et al. (2017), o gênero feminino é o principal fator associado à depressão em idosos. Em mulheres idosas, a depressão está relacionada a questões biológicas, ambientais e psicológicas, incluindo fatores hormonais que afetam os âmbitos emocional e sexual, e modificações de papéis sociais nessa fase da vida.

Segundo (Marques, 2017), além da influência hormonal, fatores sociais contribuem para a depressão em mulheres, elas manifestam a depressão de forma mais direta que os homens,

tornando-a mais fácil de detectar, mulheres procuram mais serviços de saúde por questões culturais, enquanto os homens muitas vezes veem isso como fraqueza, recorrendo ao álcool e drogas, mulheres tendem a interiorizar a tristeza, retraindo-se e evitando situações sociais.

2.2.3 ESTRATÉGIAS DE CUIDADO NA IDADE AVANÇADA

Como demonstrado ao longo desse estudo, o envelhecimento da população, a proporção de idosos está crescendo, implementar estratégias preventivas eficazes para a depressão é essencial para acalmar seus efeitos negativos na saúde mental dos idosos e impactar positivamente o envelhecimento global da população (Moreira, 2022). A implementação de estratégias preventivas reduz a carga da depressão e promove uma perspectiva otimista em relação ao envelhecimento, beneficiando a saúde mental e o bem-estar geral dos idosos (Rocha, 2021).

A depressão no idoso é um dos transtornos psiquiátricos mais frequentes, apesar de não ser normal, intensificando-se com a idade e apresentando-se com queixas de doenças e ansiedade, para viver com qualidade, o idoso precisa conhecer sua condição e as doenças que podem afetá-lo, promovendo a própria saúde e reduzindo o sofrimento. Isso contribui para um envelhecimento ativo, tornando-o participativo na sociedade e autônomo sobre sua velhice (De Andrade, 2016).

Almeida, Junior e Cardoso (2023), destaca que as estratégias de prevenção da depressão são diversas, incluindo educação e conscientização, apoio social, atividade física, acesso a cuidados médicos, intervenções psicossociais, engajamento em atividades significativas e suporte familiar, apesar das estratégias de prevenção serem promissoras, há desafios a serem superados. A implementação eficaz exige colaboração entre saúde, comunidade e família, recursos adequados, profissionais capacitados e acesso equitativo a cuidados médicos. Portanto, é importante reconhecer que a depressão no idoso está interligada com aspectos do envelhecimento como saúde física, independência e adaptação. Abordagens integradas que consideram o contexto individual são essenciais para tratá-la eficazmente.

A psicologia geriátrica, ou psicologia do envelhecimento, dedicada ao estudo e atendimento das necessidades psicológicas, emocionais e cognitivas dos idosos, foca em compreender o envelhecimento e oferecer suporte para promover o bem-estar mental e emocional (Souza, 2023). Cada vez mais a psicologia tem promovido o bem-estar dos idosos, auxiliando-os nas mudanças do envelhecimento, que envolvem alterações emocionais, psíquicas, físicas e sociais, a forma como os idosos lidam com essas questões impacta sua

qualidade de vida. Fatores como mudanças físicas, luto, aposentadoria, dependência, perdas cognitivas, dificuldades de relacionamento e perda de papéis sociais podem levar a problemas emocionais se não tratados adequadamente.

O psicólogo ajuda os idosos a enfrentarem esses desafios, promovendo a estimulação cognitiva e oferecendo orientação familiar, o apoio da família é crucial para melhorar a qualidade de vida e a socialização dos idosos. O apoio da família é essencial para alcançar resultados satisfatórios no tratamento de idosos com depressão, pois muitos se sentem incapazes e resignados. A doença deve ser compreendida e tratada com paciência, a interação e as conversas são fundamentais para evitar o isolamento. A atenção especial ao assunto é crucial, pois, se não tratada adequadamente, pode causar danos à saúde física e mental. O acompanhamento médico é importante, mas o apoio da família é igualmente vital (Lima, 2016).

Nesse contexto, além dos autores citados ao longo do texto, Cerqueira Santos (2021), aborda que engajar-se em atividades lúdicas pode reduzir os sintomas depressivos e promover uma sensação de realização e propósito, a psicologia oferece abordagens terapêuticas eficazes na prevenção e tratamento da depressão, que também pode gerar custos significativos para os sistemas de saúde. Compreender e abordar os fatores psicológicos é essencial para um envelhecimento saudável e contribui para uma sociedade mais inclusiva e equitativa, a saúde mental e física no envelhecimento está ligada à qualidade de vida dos idosos, o diagnóstico e tratamento da depressão são desafiadores devido às comorbidades. A Psicologia tem um papel crucial no tratamento de doenças psicológicas, colaborando com outros profissionais para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. O bem-estar pode ser influenciado pelas mudanças causadas pelo processo de envelhecimento (Nakano, Machado, e Abreu, 2019).

No campo da Psicologia, o envelhecimento é um processo contínuo, com a velhice sendo uma fase marcada por mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais significativas. As experiências ao longo da vida influenciam os desfechos na velhice. Segundo Ribeiro (2015), indivíduos que mantiveram boas condições de saúde e práticas preventivas, como atividade física e dieta saudável, tendem a ter uma melhor qualidade de vida na velhice.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento negativos, reduzindo sintomas depressivos, participar de grupos terapêuticos permite que os idosos compartilhem experiências, se conectem e se sintam menos isolados. Psicólogos podem ajudar a desenvolver hábitos saudáveis, como exercícios, boa alimentação e engajamento social, reduzindo o risco de depressão, ensinar estratégias de enfrentamento

eficazes ajuda os idosos a lidar com estresse e mudanças (Duarte; Domingues, 2020 e Moura, 2022). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é valiosa para psicólogos que atendem idosos, ajudando-os a identificar emoções e padrões de pensamento. A psicoeducação e a mediação do psicólogo são essenciais para estimular motivação e manter a atividade. Segundo a psicóloga Luciene Piccoloto (2019), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) dá sentido à vida através de estratégias cognitivas, desmistificando ideias sobre a velhice e incentivando a realização de atividades. O treino de habilidades sociais é fundamental, especialmente para idosos com depressão, incentivando a retomada de relacionamentos e atividades prazerosas. Adaptações são necessárias para que o paciente compreenda e se sinta confortável. O envolvimento da família é crucial, com o psicólogo convidando parentes para sessões e orientações.

A adesão à terapia pode ser desafiadora, por isso é importante que o psicólogo envolva o paciente nas atividades, explique os objetivos e acolha seus sentimentos para alcançar bons resultados terapêuticos. O tratamento da depressão em idosos é crucial não só para melhorar a qualidade de vida, mas também para prevenir complicações físicas, reduzir o risco de suicídio, melhorar a função cognitiva e promover a independência (Faveri, 2021).

Existem muitos outros fatores que podem influenciar o surgimento da depressão, e todos os seres humanos estão sujeitos a isso. Cuidar do corpo e da mente é crucial para evitar o desenvolvimento desse transtorno (Brasil, 2019).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão bibliográfica de cunho qualitativo-descritiva, o envelhecimento é um processo fisiológico contínuo que se torna mais perceptível por volta dos 60 anos. A depressão em idosos é uma síndrome psiquiátrica multifatorial, envolvendo aspectos psicológicos, comportamentais e físicos, psicossociais, que aumenta a morbidade e mortalidade nessa faixa etária. Os estudos revisados concluem que intervenções psicológicas são essenciais para promover um envelhecimento saudável e ativo, as seguintes conclusões podem ser destacada, como o acompanhamento contínuo por profissionais de psicoterapia é crucial para a adesão ao tratamento, estratégias de prevenção, como atividades físicas, terapia de grupo, psicoeducação, apoio da família também são importantes, a adoção dessas estratégias beneficia a saúde mental e contribui para uma sociedade mais compassiva, a depressão em idosos não deve ser negligenciada e exige uma abordagem sensível e preventiva.

Diante todas as análises feitas, e estratégias a se fazer de acordo com as pesquisas encontradas vale lembrar que, o estudo destaca como estratégia de enfrentamento atividades lúdicas, como estratégias de prevenção, atividades físicas, terapia de grupo, psicoeducação e manutenção da saúde mental dos idosos, lembrando que o suporte familiar, apesar de sua importância na literatura. Sugere-se futuros estudos sobre as relações familiares e o papel da família na prevenção e tratamento da depressão em idosos.

Ressalta-se a importância de incentivos e políticas públicas, bem como programas específicos para a velhice, que tratem a depressão de forma clara e educativa. Esses esforços ajudam a desmistificar a doença e oferecem estratégias de enfrentamento e suporte à saúde mental dos idosos. Espera-se que o estudo contribua para uma melhor compreensão das representações sociais da depressão em idosos e para a criação de programas voltados para esse tema.

REFERÊNCIAS

AMARAL RIBEIRO, Felipe Galvão. **Depressão risco e estratégias de prevenção: revisão sistemática**. Medicina, Volume 28 - Edição 129/DEZ 2023 SUMÁRIO / 12/12/2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/depressao-no-idoso-os-fatores-de-risco-e-estrategias-de-prevencao-revisao-sistemica>. Acesso em: 16 set. 2024.

BAHIA, Liege Mascarenhas; MASCARENHAS, Livia Corrêa da Trindade. **A promoção do envelhecimento cognitivo saudável**. In: OLIVEIRA, Joana Amélia Santos de. **A complexidade do envelhecimento humano: para além da dimensão biológica**. Curitiba: CRV, 2023. p. 147-160. DOI: 10.24824/978652515399.5.147-160.

CALDEIRA, Ludmylla Kettley; SANTANA SANTOS, Karoline; ALVES GOMES, Kleber. **Depressão na terceira idade: fatores desencadeantes e formas de intervenção**. Brazilian Journal of Health Review. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WfBLgWCfpQNkxcg94WZM67N/>. Acesso em: 25 out. 2024.

CAMELO, Lana Carine Soares Dias. **Mulheres idosas e suas concepções psicossociais da depressão: um estudo das representações sociais**. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Piauí, Campus Ministro Reis Velloso, 2023.

COGNITIVO BLOG. **Terapia para idosos: o auxílio da TCC em casos de depressão na terceira idade**. 30 maio 2019. Disponível em: <https://blog.cognitivo.com/terapia-para-idosos-o-auxilio-da-tcc-em-casos-de-depressao-na-terceira-idade/>. Acesso em: 23 out. 2024.

CONCEITO e diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 21, supl. 1, p. 1-10, maio 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjp/a/dw1y3tCv3ZKmkMLXv75TBxn/?form=MGGA8>. Acesso em: 17 out. 2023.

CORREIA, Karyne Mariano Lima; BORTOLOTI, Eliezer. **Mulher e depressão: uma análise comportamental-contextual**. *Acta Comportamental*, v.19, n. 3, p. 297-310, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epesp/a/N8RF8pXfvXh†R3RDtksPxR8/>. Acesso em: 25 out. 2024.

CRUZ, Letícia Becker Vieira. **Depressão na terceira idade: impactos, diagnóstico e abordagens terapêuticas**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, Volume 6, Issue 8 (2024), Page 2275-2282. Disponível em: <https://revistaft.com.br/depressao-na-terceira-idade-os-fatores-de-risco-e-estrategias-de-prevencao-revisao-sistemica>. Acesso em: 16 de set. 2024.

DE ALMEIDA MAGALHÃES, Andréa Tatiane; DE SOUZA, Júlio César Pinto. **Depressão na terceira idade: Fatores desencadeantes e os reflexos na qualidade de vida**. *A Saúde Mental do Amazônida em Discussão*, p. 35.

DE OLIVEIRA, Larissa; GONÇALVES, Jonas Rodrigo. **Depressão em idosos institucionalizados: uma revisão de literatura**. *Revista JRG de estudos acadêmicos*, v. 3, n. 6, p. 110-122, 2020.

DRÁUZIO VARELLA. **Depressão em idosos: fatores de risco, sintomas e tratamento**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/depressao-em-idosos-fatores-de-risco-sintomas-e-tratamento/>. Acesso em: 25 out. 2024.

FERRAZ, Nathália Rocha et al. **Depressão na terceira idade: fatores desencadeantes e formas de intervenção**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 8168-8181, 2023.

GOMES, Emanuele Aparecida Paciência; VASCONCELOS, Fernanda Gomes; CARVALHO, Josene Ferreira. **Psicoterapia com idosos: percepção de profissionais de psicologia em um ambulatório do SUS**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, p. e224368, 2021.

GNTECH. **Depressão: entenda porque é mais comum em mulheres**. 12 abr. 2023. Disponível em: <https://blog.gntech.med.br/por-que-a-depressao-e-mais-comum-em-mulheres/>. Acesso em: 21 out. 2024.

LEWIS-BARNED, Nick; COULTER, Angela; EATON, Simon; ROBERTS, Sue. **Multimorbidity and patient-centred care in the 3D trial**. *The Lancet*, v. 393, p. 127-128, 12 jan. 2019. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32528-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32528-5/fulltext). Acesso em: 25 out. 2024.

MARCCINI, Gabriela. **Depressão em idosos: veja como identificar e ajudar no tratamento**. *CNN Brasil*, 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/depressao-em-idosos-veja-como-identificar-e-ajudar-no-tratamento/>. Acesso em: 18 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Depressão. Saúde de A a Z.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 11 nov .2024.

MORAES, Andrea Andolpho de. **A depressão na terceira idade: o papel da psicologia pós aposentadoria.** 2024.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. **Fatores associados à depressão em idoso.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 19, p. e239-e239, 2019.

SILVA, Caio Kirk Albuquerque et al. **Depressão em idosos: um estudo de revisão bibliográfica de 2013 a 2020.** Research, Society and Development, v. 11, n. 7, p. e47611730429-e47611730429, 2022.

SILVA, Matteus Pio Gianotti Pereira Cruz et al. **Prevalência, uso de serviços de saúde e fatores associados à depressão em pessoas idosas no Brasil.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, p. e230289, 2024.

SINTOMAS DE DOENÇA MENTAL NA 3ª IDADE: **sete indicadores apontam para depressão.** CNNBrasil, 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/sintomas-de-doenca-mental-na-3a-idade-sete-indicadores-apontam-para-depressao/>. Acesso em: 18 set. 2024.

OLIVEIRA, Daiane Santos de; LIMA, Manuela Polidoro; RATTO, Cleber Gibbon; ROSSI, Tainá; BAPTISTA, Rafael Reiman; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **Avaliação de Bem-Estar Psicológico e Sintomas Depressivos em Idosos Saudáveis.** Estudos e Pesquisas em Psicologia. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epesp/a/N8RF8pXfvXhtR3RDtksPxR8/>. Acesso em: 25 out. 2024.

SILVA, Jardeane Santos. **Depressão na terceira idade: a contribuição do enfermeiro para a recuperação dos idosos depressivos na atenção básica.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ano 06, ed. 09, vol. 03, pp. 27-44, setembro de 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/idosos-depressivos>. Acesso em: 18 set. 2024.

STELLA, Florindo. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física.** Motriz Revista de Educação Física, p. 90-98, 2002.