

DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: DESAFIOS, BARREIRAS E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS

Ketlen Soares de Oliveira¹
Quemili de Cássia Dias de Sousa²

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo identificar Abordagens Terapêuticas eficazes para o tratamento da Depressão em Idosos, como também analisar as dificuldades encontradas para lidar com essa condição. A pesquisa se baseia em uma revisão bibliográfica com estudos publicados entre 2015 a 2024. Aborda temas como os fatores que dificultam o diagnóstico, as características da depressão em idosos, as estratégias farmacológicas e psicoterapêuticas, além da importância do suporte social e familiar. O estudo visa fornecer incentivos para uma abordagem mais humanizada e eficaz no tratamento da depressão em idosos, promovendo a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Depressão. Idosos. Tratamento. Abordagens Terapêuticas. Saúde Mental.

I. INTRODUÇÃO

4964

A depressão na população idosa é um problema crescente e relevante para a saúde pública. O envelhecimento da população e as consequentes mudanças biológicas, cognitivas e sociais que ocorrem durante essa fase tornam os idosos mais vulneráveis a transtornos emocionais, como a depressão. No Brasil, estudos como o da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) revelam que cerca de 19,4% dos idosos apresentam sintomas compatíveis com a doença (IBGE, 2020), o que indica a urgência de se abordar as questões relacionadas ao diagnóstico e ao tratamento da depressão em idosos.

O envelhecimento da população brasileira e mundial tem gerado novas demandas em saúde, incluindo o aumento dos casos de depressão entre idosos. A depressão nesta faixa etária é frequentemente subdiagnosticada, sendo muitas vezes confundida com o processo natural do envelhecimento, como o desânimo e a perda de interesse por atividades. Contudo, essa condição não pode ser tratada como algo inevitável, já que o tratamento adequado pode melhorar significativamente a qualidade de vida dessa população (Veras, 2009).

¹Graduanda em Psicologia Faculdade Mauá-GO.

²Orientadora Docente da Faculdade Mauá-GO.

Este estudo se justifica pela urgência de ampliar a compreensão sobre a depressão em idosos, um tema que ainda é frequentemente deixado de lado nas discussões sobre saúde pública. Compreender os desafios enfrentados na identificação e no tratamento dessa doença é essencial para encontrar soluções que permitam oferecer cuidados mais adequados, sensíveis e acolhedores. Além disso, cuidar da saúde mental dos idosos é um passo fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo, evitando que as consequências da depressão impactem ainda mais a qualidade de vida dessa população. Afinal, a saúde mental não é apenas a ausência de doenças, mas a presença de um bem-estar integral que permite ao idoso viver plenamente sua maturidade.

Apesar de ser um transtorno comum, a depressão em idosos ainda é muitas vezes negligenciada, seja pela dificuldade de diagnóstico, seja pela naturalização de seus sintomas como parte do envelhecimento. Isso resulta em um tratamento inadequado ou tardio, o que pode agravar os sintomas e reduzir a qualidade de vida do idoso. A pergunta central deste estudo é: quais são os principais desafios enfrentados no tratamento da depressão em idosos e quais abordagens terapêuticas têm se mostrado mais eficazes?

O Objetivo Geral da pesquisa foi analisar os desafios no tratamento da depressão em idosos e identificar as abordagens terapêuticas mais eficazes para lidar com essa condição. E como objetivos específicos foi compreender os fatores que dificultam o diagnóstico e o tratamento da depressão em idosos, investigar as abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas utilizadas no tratamento, discutir a importância do cuidado da saúde mental do idoso, incluindo o suporte familiar e social.

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica simples, utilizando fontes publicadas entre 2015 e 2024. O levantamento de dados foi realizado em bases científicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Google Acadêmico, e BVS, com o objetivo de reunir informações sobre os tratamentos farmacológicos, psicoterapêuticos, e as barreiras encontradas no tratamento da depressão em idosos e usados como critérios de Inclusão artigos que abordam a depressão em idosos e as barreiras no diagnóstico e tratamento, que apresentassem estratégias terapêuticas e os desafios no tratamento da depressão geriátrica e que fossem publicados nos últimos 10 anos em português ou inglês. Já como critérios de exclusão foram excluídos trabalhos que abordassem a depressão em outras faixas etárias sem foco específico em idosos e que não discutem os desafios terapêuticos ou as barreiras no tratamento.

2. RESULTADO E DISCUSSÃO

2.1 Conceito de Depressão em Idosos

Os resultados das pesquisas revelam que a depressão em idosos é, muitas vezes, confundida com o processo natural do envelhecimento. Embora o DSM-5 (2013) descreva a depressão como um transtorno caracterizado por uma combinação persistente de sintomas afetivos, cognitivos, físicos e comportamentais, na prática clínica muitos desses sintomas são erroneamente atribuídos ao avanço da idade. O humor deprimido, a perda de interesse e a fadiga, por exemplo, são frequentemente considerados como “fase da vida” ou características do envelhecimento, o que pode levar ao subdiagnóstico da doença. Além disso, a manifestação da depressão em idosos pode ser mais sutil, com queixas somáticas como dores e cansaço, frequentemente ignoradas como sintomas de um transtorno emocional (American Psychiatric Association, 2013).

De acordo com Yesavage (1993), a depressão na velhice não corresponde a um processo natural do envelhecimento, mas a um quadro clínico que necessita de atenção, já que compromete a autonomia e o bem-estar do idoso. Dessa forma, é fundamental que profissionais da saúde desenvolvam uma visão mais crítica sobre as queixas apresentadas pelos idosos, levando em consideração a possibilidade de um quadro depressivo.

4966

2.2 Envelhecimento e Saúde Mental

Os dados coletados apontam que o envelhecimento é uma fase repleta de desafios que afetam diretamente a saúde mental. A perda de autonomia, a solidão e o aumento das comorbidades, como doenças crônicas, são fatores que contribuem de maneira significativa para o surgimento e agravamento da depressão entre os idosos. Segundo Rocha *et al.* (2020), o isolamento social é um dos fatores de risco mais prevalentes, já que muitos idosos se veem afastados de suas redes de apoio, tanto familiares quanto sociais. A solidão, associada à falta de um propósito ou sentido de vida, pode aumentar os sentimentos de desesperança, desencadeando ou intensificando a depressão.

Além disso, o conceito de envelhecimento ativo e saudável, defendido pela Organização Mundial da Saúde (2015), sugere que, embora a velhice seja um período de perdas, também deve ser um momento de preservação da saúde física, mental e social. No entanto, a realidade de

muitos idosos é marcada pelo abandono, pela redução de atividades sociais e pela falta de suporte emocional, o que compromete seu bem-estar psicológico.

2.3 Desafios no Diagnóstico da Depressão em Idosos

Um dos principais resultados encontrados neste estudo é a dificuldade de diagnóstico precoce da depressão em idosos. Estudos indicam que, devido à sobreposição de sintomas da depressão com outras condições físicas e cognitivas (como as demências), muitos idosos são diagnosticados erroneamente com doenças neurodegenerativas, o que retarda o tratamento adequado (Freitas; Argimon, 2021). Essa confusão é exacerbada pelo estigma cultural que ainda existe em relação à saúde mental na terceira idade. A ideia de que "depressão é normal com a idade" impede que muitos idosos procurem ajuda e também faz com que os profissionais de saúde negligenciam os sinais desta condição.

Segundo Souza e Ribeiro (2022), o estigma relacionado à saúde mental entre os idosos têm raízes em contextos culturais e familiares, onde a saúde emocional muitas vezes é vista como algo a ser ignorado ou enfrentado em silêncio. Esse estigma é uma barreira significativa, pois além de dificultar o diagnóstico, também limita o acesso a tratamentos adequados. A confusão entre o processo natural do envelhecimento e os sintomas da depressão faz com que muitos profissionais de saúde subestimem a importância de avaliar de forma mais criteriosa o estado emocional dos idosos.

4967

2.4 Abordagens Terapêuticas

A análise dos tratamentos utilizados revelou que, apesar da eficácia dos antidepressivos, o uso isolado de medicamentos para tratar a depressão em idosos é frequentemente insuficiente. A combinação de tratamentos farmacológicos com abordagens psicoterapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem mostrado melhores resultados (Freitas; Argimon, 2021). A TCC, ao trabalhar na reestruturação dos padrões de pensamento negativos e no desenvolvimento de habilidades para lidar com situações adversas, oferece ao idoso ferramentas práticas para melhorar seu bem-estar emocional.

Os resultados também indicam que o apoio social e familiar é um componente essencial para o tratamento da depressão em idosos. A escuta ativa, a paciência e a criação de um ambiente acolhedor podem fazer toda a diferença no sucesso do tratamento. No entanto, muitas famílias e cuidadores ainda não têm a formação necessária para lidar com as necessidades

emocionais dos idosos deprimidos, o que demanda uma maior sensibilização e treinamento de profissionais de saúde para envolver as famílias no processo terapêutico (Rocha *et al.*, 2020).

Além disso, o uso de terapias complementares, como musicoterapia, arteterapia e atividades de socialização, também demonstrou resultados positivos. Essas práticas têm mostrado um impacto positivo na melhoria do humor, autoestima e interação social, aspectos fundamentais para o bem-estar do idoso. O estímulo à participação em atividades comunitárias e grupos de convivência ajuda a reduzir o isolamento e promove a sensação de pertencimento e utilidade, aspectos essenciais para a prevenção e tratamento da depressão.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento da depressão em idosos é uma questão urgente que, muitas vezes, passa despercebida. O envelhecimento da população traz à tona desafios específicos, como a confusão entre os sintomas da depressão e os sinais naturais do envelhecer. Isso faz com que a doença seja frequentemente ignorada ou mal interpretada, prejudicando a qualidade de vida dos idosos.

É fundamental que vejamos a depressão como uma condição que pode ser tratada e superada, e que isso só é possível quando há um olhar atento e sensível às necessidades emocionais dessa faixa etária. O tratamento deve ser multidisciplinar: além de medicamentos, a psicoterapia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e o apoio social e familiar desempenham um papel crucial no processo de recuperação. A escuta ativa, a paciência e o carinho dos familiares são elementos essenciais para garantir que o idoso se sinta acolhido e respeitado durante o tratamento.

Para isso, é preciso romper o estigma que ainda envolve os transtornos mentais entre os mais velhos, proporcionando um ambiente em que buscar ajuda não seja um tabu, mas uma atitude natural. Investir na saúde mental dos idosos é promover um envelhecimento mais saudável e pleno, onde a depressão não seja uma sentença, mas algo que pode ser enfrentado com apoio adequado.

Quando conseguimos cuidar da saúde mental do idoso com a atenção e o carinho que ele merece, não estamos apenas tratando uma doença. Estamos, na verdade, garantindo uma vida mais digna, com mais autonomia, prazer e, sobretudo, mais felicidade nos anos que ainda têm pela frente.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.

BATISTA, S. et al. Depressão e suas consequências na saúde do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 2, p. 1-10, 2021.

FREITAS, M.; ARGIMON, I. Saúde mental no envelhecimento: desafios e cuidados. *Psicologia & Sociedade*, v. 33, p. 50-58, 2021.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde: 2020. Rio de Janeiro, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Depressão e outras condições de saúde mental na terceira idade*. Genebra: OMS, 2023.

ROCHA, J. et al. Fatores de risco para a depressão em idosos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, v. 42, n. 4, p. 120-128, 2020.

SOUZA, A.; RIBEIRO, F. A depressão em idosos: aspectos terapêuticos e desafios. *Jornal de Psiquiatria Geriátrica*, v. 5, p. 234-245, 2022.

VERAS, R. Depressão no idoso: aspectos clínicos e diagnósticos. *Revista de Psicologia Clínica*, v. 15, p.