Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.33006

FATORES ASSOCIADOS À DEPRESSÃO EM IDOSOS PREVIAMENTE HÍGIDOS: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

FACTORS ASSOCIATED WITH DEPRESSION IN PREVIOUSLY HEALTHY OLDER ADULTS: A NARRATIVE LITERATURE REVIEW

FACTORES ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES PREVIAMENTE SANOS: REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA

Edson Santos do Rosário[1]
Lucyannie Pereira de Jesus[2]
Ludmila Alem[3]

RESUMO: A depressão em idosos previamente hígidos constitui um fenômeno multifatorial, influenciado pela interação entre aspectos biológicos, psicossociais e comportamentais. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os principais fatores associados ao desenvolvimento de quadros depressivos em indivíduos com 65 anos ou mais que apresentavam envelhecimento saudável prévio. Trata-se de uma revisão narrativa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, realizada na base de dados PubMed, considerando publicações dos últimos cinco anos (2021–2026). Após a aplicação dos critérios de busca e seleção, foram incluídos oito artigos para análise. Os estudos demonstraram associação entre saúde mental e diferentes fatores, incluindo hábitos de vida, condições sociais, apoio emocional, engajamento social, alterações do sono e mecanismos neurobiológicos. Conclui-se que a saúde mental durante o envelhecimento resulta da interação de múltiplos fatores, sendo necessária uma abordagem que considere aspectos sociais, comportamentais e biológicos na compreensão e no cuidado da população idosa.

Palavras-chave: Depressão. Idoso. Envelhecimento saudável. Saúde mental. Fatores de risco.

ABSTRACT: Depression in previously healthy older adults is a multifactorial phenomenon influenced by the interaction of biological, psychosocial, and behavioral factors. In this context, the present study aimed to analyze the main factors associated with the development of depressive disorders in individuals aged 65 years or older who had previously experienced healthy aging. This is a narrative review with a qualitative approach and exploratory nature, conducted using the PubMed database and considering publications from the last five years (2021–2026). After applying the search and selection criteria, eight articles were included in the analysis. The studies demonstrated an association between mental health and various factors, including lifestyle, social conditions, emotional support, social engagement, sleep disturbances, and neurobiological mechanisms. It is concluded that mental health during aging results from the interaction of multiple factors, requiring an approach that considers social, behavioral, and biological aspects in the understanding and care of older adults.

Keywords: Depression. Older Adults. Healthy Aging. Mental Health. Risk Factors.

[1] Graduando em Medicina. Universidade Unigranrio Afya.
[2] Graduanda em Medicina. Universidade Unigranrio Afya.
[3] Doutora em Biociências. Docente do curso de Medicina. Universidade Unigranrio Afya.

RESUMEN: La depresión en adultos mayores previamente sanos constituye un fenómeno multifactorial, influenciado por la interacción entre aspectos biológicos, psicosociales y conductuales. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los principales factores asociados con el desarrollo de cuadros depresivos en individuos de 65 años o más que presentaban un envejecimiento saludable previo. Se trata de una revisión narrativa, de naturaleza cualitativa y carácter exploratorio, realizada en la base de datos PubMed, considerando publicaciones de los últimos cinco años (2021–2026). Tras la aplicación de los criterios de búsqueda y selección, se incluyeron ocho artículos para el análisis. Los estudios demostraron una asociación entre la salud mental y diferentes factores, incluidos los hábitos de vida, las condiciones sociales, el apoyo emocional, la participación social, las alteraciones del sueño y los mecanismos neurobiológicos. Se concluye que la salud mental durante el envejecimiento resulta de la interacción de múltiples factores, siendo necesario un enfoque que considere aspectos sociales, conductuales y biológicos para la comprensión y el cuidado de la población adulta mayor.

Palabras clave: Depresión. Adulto mayor. Envejecimiento saludable. Salud mental. Factores de riesgo.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea, com projeções indicando que o Brasil poderá atingir cerca de 38 milhões de idosos até 2027 (FINOTTI, 2022; FREITAS, 2023). Nesse cenário, o conceito de envelhecimento saudável ou hígido ganha destaque, sendo definido por pilares como a ausência de doenças crônicas graves, manutenção das funções física e cognitiva, engajamento social ativo e adequada adaptação psicológica (KANG et al., 2024). No entanto, apesar desses fatores atuarem como elementos protetores, a depressão de início tardio permanece como uma condição prevalente, ocupando posição de destaque entre as doenças que mais afetam essa faixa etária (FINOTTI, 2022; FREITAS, 2023).

A depressão em idosos previamente saudáveis constitui um fenômeno complexo, resultante da interação de fatores biopsicossociais, e ainda é frequentemente subdiagnosticada na prática clínica, uma vez que seus sintomas, como fadiga, alterações do sono e perda de interesses, são muitas vezes confundidos com manifestações consideradas inerentes ao envelhecimento (FREITAS, 2023). Essa lacuna diagnóstica é particularmente preocupante, tendo em vista que a depressão não tratada está associada ao aumento da incapacidade funcional, à redução da sobrevida e ao maior risco de suicídio nesse grupo (SANTANA et al., 2023). Além disso, a apresentação clínica atípica na população idosa, frequentemente marcada por queixas somáticas, contribui para a subvalorização do quadro e atraso na intervenção adequada.

Entre os fatores envolvidos no desenvolvimento da depressão, destacam-se os aspectos psicossociais, especialmente aqueles relacionados às mudanças inerentes ao processo de envelhecimento. A aposentadoria, nesse contexto, representa um evento crítico,

frequentemente associado à perda do sentido da vida e do papel produtivo em uma sociedade orientada pela lógica da produtividade, na qual o idoso pode passar a ser percebido sob estereótipos de passividade ou inutilidade (FINOTTI, 2022). Soma-se a isso o impacto do isolamento social e da redução das interações interpessoais, fatores que apresentam relação bidirecional com a depressão, contribuindo tanto para o seu surgimento quanto para sua manutenção (SANTANA et al., 2023; ZHU et al., 2024).

Dessa forma, a perda de papéis sociais emerge como um elemento central nesse processo, impactando diretamente a autoestima, a autonomia e a identidade do indivíduo idoso. Sob a perspectiva psicológica, tais mudanças podem comprometer o chamado ajustamento criativo, favorecendo a internalização de percepções negativas sobre si mesmo e contribuindo para o sofrimento psíquico (FINOTTI, 2022).

Nesse contexto, torna-se fundamental aprofundar a compreensão acerca dos fatores e gatilhos associados ao desenvolvimento da depressão em idosos previamente hígidos, com ênfase na aposentadoria e na perda de papel social, a fim de contribuir para o reconhecimento desses determinantes e para o aprimoramento das estratégias de prevenção, diagnóstico e cuidado em saúde mental nessa população.

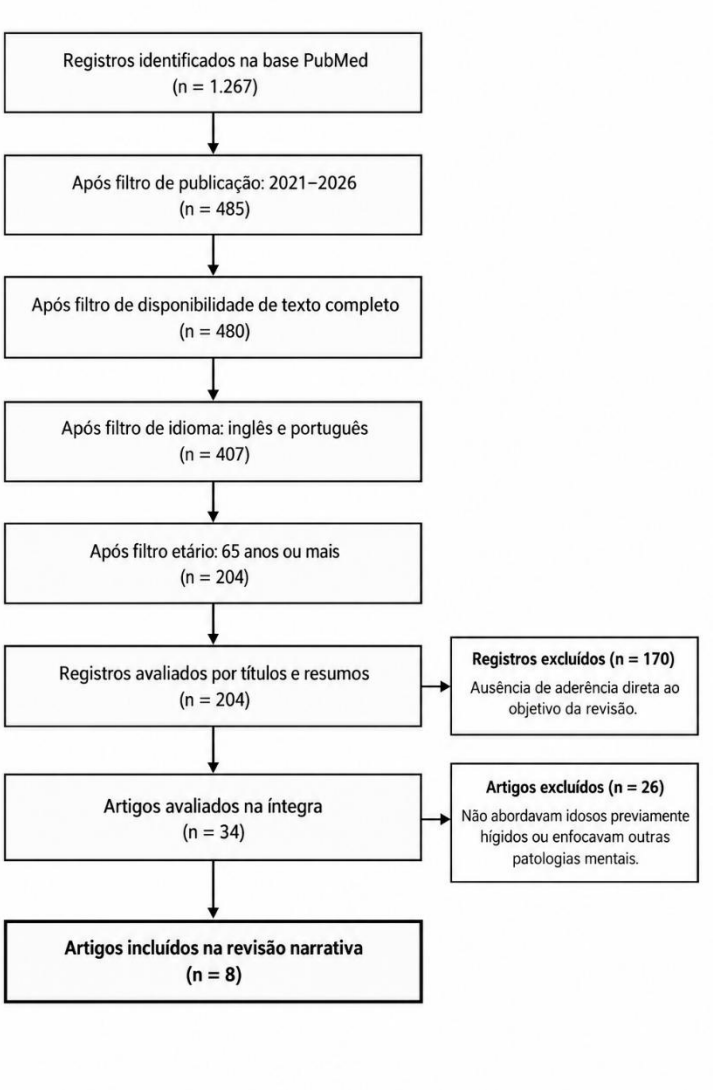
2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura de natureza qualitativa e caráter exploratório. O objetivo é sintetizar o conhecimento atual sobre a etiologia e os fatores de risco para o desenvolvimento de quadros depressivos em indivíduos com 65 anos ou mais que apresentavam envelhecimento saudável prévio.

A estratégia de busca foi realizada através de levantamento na base dados eletrônica PubMed, combinadas por operadores booleanos: *(Aged OR Elderly Or Aging) AND (Depression OR Depressive Disorder) AND (Etiology OR Risk Factors) AND (Healthy Aging)*. Na busca inicial, foram identificados 1.267 estudos com a combinação de descritores operadores. O filtro temporal restringiu-se a publicações no período de 2021 a 2026, resultando em 485 artigos. Selecionaram-se apenas textos disponíveis em versão integral (*full text*), totalizando 480 registros. Foram mantidos apenas estudos publicados em inglês e português, restando 407 artigos. Filtrou-se especificamente para pacientes idosos (65+ anos), resultando em 204 estudos. Após o refinamento quantitativo, procedeu-se à análise qualitativa, sendo excluídos trabalhos que não apresentavam aderência direta ao objetivo da revisão a partir da leitura de títulos e resumos,

restando 34 artigos. Após a leitura na íntegra, foram excluídos 26 artigos por não tratarem especificamente de idosos previamente hígidos ou por focarem em outras patologias mentais. A amostra final consistiu em 8 artigos analisados, que serviram de base para a discussão teórica. As etapas do processo metodológico são ilustradas na figura a seguir (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos incluídos na revisão narrativa



Legenda: Etapas de identificação, aplicação dos filtros e seleção dos artigos na base PubMed, seguidas da avaliação de títulos, resumos e textos completos, resultando na inclusão de oito estudos n = número de registros ou artigos em cada etapa.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base na análise dos 8 artigos selecionados, os resultados preliminares demonstram que a depressão em idosos anteriormente hígidos decorre de uma interação multidimensional

entre fatores biológicos, psicossociais e hábitos de vida. A tabela 1 demonstra uma síntese dos artigos selecionados para este estudo.

Tabela 1 – Síntese dos artigos selecionados

Título	Autor	Principal resultado
Um estilo de vida saudável está positivamente associado à saúde mental e ao bem-estar e marcadores centrais do envelhecimento.	Hautekiet et al. (2022)	Identificaram que um estilo de vida mais saudável esteve associado a melhores indicadores de saúde mental e bem-estar, além de marcadores mais favoráveis de envelhecimento biológico. A cada aumento na pontuação de estilo de vida saudável, houve redução nas chances de diferentes desfechos negativos de saúde mental e aumento do comprimento dos telômeros e do conteúdo de DNA mitocondrial, sugerindo que hábitos saudáveis podem contribuir simultaneamente para o bem-estar psicológico e para um envelhecimento biológico mais favorável.
A associação entre viuvez e viver sozinho com depressão entre idosos na Índia.	Srivastava et al. (2021)	Identificaram que a viuvez e o fato de morar sozinho estão associados a maior ocorrência de sintomas depressivos entre idosos. A prevalência foi de 10,3% entre viúvos e 13,6% entre aqueles que viviam sozinhos. Além disso, a combinação de viuvez e moradia solitária esteve associada a 56% maior probabilidade de depressão, evidenciando a vulnerabilidade desses idosos, especialmente diante de condições socioeconômicas desfavoráveis e pior estado de saúde.
Depressão em adultos mais velhos e suas associações com sono e densidade sináptica.	Didikoglu et al. (2024)	Observaram que a depressão em idosos esteve associada a maior risco de mortalidade, além de apresentar relação bidirecional com a redução da duração do sono. A análise pós-morte também identificou redução global da densidade

Título	Autor	Principal resultado
		sináptica, especialmente no lobo frontal, entre indivíduos com depressão, sugerindo possíveis repercussões da doença sobre a saúde neurobiológica durante o envelhecimento.
Apoio social emocional e instrumental e sintomas depressivos em adultos idosos: meta-análise colaborativa de dados individuais de participantes de 11 estudos populacionais sobre o envelhecimento	Samtani et al. (2025)	uma meta-análise de 23.973 adultos de 11 países, que o apoio emocional esteve associado a menores níveis de sintomas depressivos, tanto na avaliação inicial quanto durante o acompanhamento. Em contraste, o apoio instrumental não apresentou associação significativa com a redução dos sintomas depressivos. Os resultados reforçam o papel do apoio emocional como possível fator protetor para a saúde mental de adultos mais velhos.
Saúde social e funcionamento cognitivo subsequente em pessoas com 50 anos ou mais: examinando os papéis mediadores dos sintomas depressivos e biomarcadores inflamatórios em dois estudos longitudinais europeus	Stafford et al. (2024)	observaram que aspectos da saúde social, especialmente o suporte social positivo, estiveram associados a melhor desempenho e menor declínio cognitivo em adultos mais velhos. Essa relação foi parcialmente mediada pelos sintomas depressivos, enquanto os biomarcadores inflamatórios não apresentaram efeito mediador significativo, sugerindo que a saúde mental pode ser um dos mecanismos pelos quais as relações sociais influenciam a cognição durante o envelhecimento.
Baixo Engajamento Social e Risco de Morte em Idosos	Abugroun et al. (2025)	Observaram que maior engajamento social esteve associado a menor risco de mortalidade em adultos mais velhos. Esse efeito foi parcialmente explicado pela maior prática de atividade física e pelo envelhecimento biológico mais lento, reforçando a importância do engajamento

Título	Autor	Principal resultado
		social para um envelhecimento mais saudável.
Hormônios e depressão na idade avançada	Winczyk et al. (2022)	O estudo identificou correlação significativa entre os escores da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) e do Mini-Exame do Estado Mental (MMSE). Entre os hormônios avaliados, foram observadas associações significativas envolvendo cortisol e testosterona em mulheres. Entretanto, não foram encontradas correlações significativas entre os níveis de FSH, LH, DHEA-S e estradiol e os sintomas depressivos. Os resultados sugerem possível participação do cortisol, relacionado ao estresse crônico, no risco de depressão em idosos, além de possíveis diferenças entre os sexos nesse mecanismo.
Identificação dos principais determinantes alimentares anti-inflamatórios da depressão e solidão em idosos	Zhang et al. (2025)	Foram analisados 4.254 participantes, dos quais 8% apresentavam depressão e 15% relataram solidão. Maior consumo de frutas foi associado a menor prevalência de depressão (OR = 0,89; IC95%: 0,79–1,00), enquanto maior consumo de vegetais esteve associado a menor prevalência de solidão (OR = 0,91; IC95%: 0,83–1,00). Entretanto, após o ajuste para fatores de confusão, essas associações perderam significância estatística. A análise conjunta dos componentes alimentares também não identificou associação significativa com depressão ou solidão. Embora, frutas e vegetais tenham apresentado associações inicialmente favoráveis, os resultados ajustados não sustentaram uma relação significativa entre o consumo de alimentos anti-inflamatórios e a prevalência de

Título	Autor	Principal resultado
		depressão ou solidão em adultos mais velhos.

Os achados dos estudos analisados sugerem que a saúde mental durante o envelhecimento é influenciada por diferentes fatores que se relacionam entre si. Hautekiet et al. (2022) identificaram que uma maior adesão a hábitos saudáveis esteve associada a melhores indicadores de saúde mental, bem-estar e envelhecimento biológico. Em contraste, Zhang et al. (2025), ao analisarem especificamente o consumo de alimentos considerados anti-inflamatórios, não encontraram associação significativa com depressão e solidão após o ajuste para fatores de confusão. Apesar de frutas e vegetais apresentarem inicialmente associações favoráveis, esses efeitos não permaneceram significativos após a consideração de outras características dos participantes. Dessa forma, os resultados sugerem que a relação entre alimentação e saúde mental pode ser mais complexa, sendo influenciada pela interação entre diferentes aspectos individuais, clínicos e sociais. Além dos hábitos individuais, os estudos evidenciam a relevância dos fatores sociais para a saúde mental dos adultos mais velhos

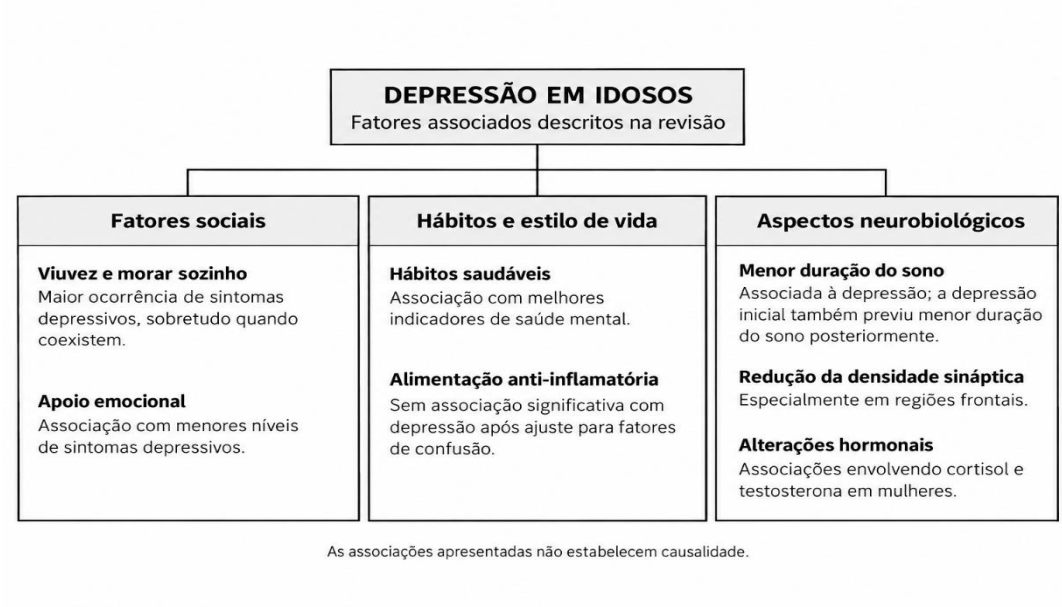
Srivastava et al. (2021) observaram maior ocorrência de sintomas depressivos entre idosos viúvos e entre aqueles que viviam sozinhos, sendo ainda mais expressiva a associação quando essas condições estavam presentes simultaneamente. De forma complementar, Samtani et al. (2025) demonstraram que o apoio emocional esteve associado a menores níveis de sintomas depressivos, enquanto o apoio instrumental não apresentou associação significativa. Stafford et al. (2024) também identificaram que o suporte social positivo esteve relacionado à melhor desempenho cognitivo e menor declínio cognitivo, sendo parte dessa relação mediada pelos sintomas depressivos. Em consonância com esses achados, Abugroun et al. (2025) observaram que maior engajamento social esteve associado a menor risco de mortalidade. Dessa forma, os estudos reforçam que a manutenção de vínculos sociais, o suporte emocional e a participação social podem desempenhar papel importante na promoção da saúde mental e de um envelhecimento mais saudável.

A depressão na velhice também apresenta relação com diferentes mecanismos neurobiológicos, reforçando seu caráter multifatorial. Didikoglu et al. (2024) identificaram associação entre depressão, alterações na duração do sono e redução da densidade sináptica, especialmente em regiões frontais, além de maior risco de mortalidade. Winczyk et al. (2022),

por sua vez, encontraram associações entre sintomas depressivos e alterações hormonais, particularmente envolvendo cortisol e testosterona em mulheres, sugerindo possível participação de mecanismos relacionados ao estresse e às mudanças hormonais no envelhecimento.

Para sintetizar os achados apresentados, a Figura 2 reúne os principais fatores investigados nos estudos em três eixos: sociais, comportamentais e neurobiológicos. O esquema distingue as associações observadas e os resultados que não permaneceram significativos após o ajuste para fatores de confusão, permitindo uma visão integrada das evidências discutidas, sem atribuir relações de causalidade entre esses fatores e a depressão em idosos.

Figura 2 – Síntese dos achados sobre fatores sociais, comportamentais e neurobiológicos relacionados à depressão em idosos



Fonte: Elaborado pelos autores com base nos estudos incluídos na revisão.

Diante disso, os achados reforçam que a saúde mental durante o envelhecimento resulta da interação entre fatores comportamentais, sociais e biológicos, não sendo adequadamente explicada por um único determinante. Nesse sentido, a compreensão dos fatores associados à depressão deve ultrapassar uma perspectiva exclusivamente individual ou biológica, considerando as condições de vida, a qualidade das relações sociais e os hábitos cotidianos dos idosos.

4 CONCLUSÃO

Os achados desta revisão sugerem que a saúde mental durante o envelhecimento é um fenômeno multifatorial, influenciado pela interação entre aspectos comportamentais, sociais e biológicos. Dessa forma, os resultados contribuem para ampliar a compreensão acerca dos diferentes fatores relacionados ao envelhecimento saudável, evitando uma abordagem restrita a um único determinante.

Do ponto de vista científico, este estudo contribui ao reunir e discutir evidências recentes sobre diferentes dimensões relacionadas à saúde mental no envelhecimento, permitindo identificar tanto convergências quanto limitações presentes na literatura. A ausência de associação significativa entre determinados componentes alimentares e depressão ou solidão também representa um achado relevante, uma vez que evidencia a necessidade de estudos que investiguem de maneira mais abrangente a interação entre alimentação, fatores sociais, condições de saúde e aspectos psicológicos.

Algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos achados desta revisão. A inclusão de oito artigos constitui uma base bibliográfica restrita, que pode não abranger a diversidade de fatores e perspectivas relacionados à saúde mental no envelhecimento. Adicionalmente, o caráter narrativo da revisão não permite pressupor uma cobertura exaustiva da literatura disponível. Assim, as conclusões circunscrevem-se às evidências discutidas nos estudos selecionados, recomendando-se cautela em sua extrapolação. Revisões futuras, com ampliação da base bibliográfica e procedimentos sistemáticos de busca e seleção, poderão contribuir para aprofundar e complementar a compreensão das associações identificadas.

Apesar dessas limitações, os estudos analisados contribuem para a compreensão da saúde mental no envelhecimento sob uma perspectiva multifatorial. As associações discutidas reforçam a relevância de considerar, na atenção à pessoa idosa, os hábitos de vida, a qualidade das relações sociais e os aspectos biológicos, em conjunto com a avaliação clínica. Essa perspectiva pode subsidiar reflexões sobre práticas de cuidado integral e humanizado, orientadas pelas evidências disponíveis e pelas necessidades individuais e pelo contexto de vida de cada paciente.

REFERÊNCIAS

ABUGROUN, Ashraf et al. Low social engagement and risk of death in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 73, n. 7, p. 2166-2175, 2025. DOI: 10.1111/jgs.19511.

DIDIKOGLU, Altug et al. Depression in older adults and its associations with sleep and synaptic density. *Journal of Affective Disorders*, v. 366, p. 379-385, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.186.

FINOTTI, Raphaela Lopes Gomes. *Depressão na velhice a partir da Gestalt-terapia*. 2022. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2022.

Freitas APG, Sena KL, Rodrigues JFC. Depressive symptoms and receipt of pensions: a cross-sectional analysis of the ELSI-Brazil study. Epidemiol Serv Saude. 2023 Dec 1;32(3):e2023294. doi: 10.1590/S2237-96222023000300017.en. PMID: 38055525; PMCID: PMC10691797.

HAUTEKIET, Pauline et al. A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC Medicine*, v. 20, n. 328, 2022. DOI: 10.1186/s12916-022-02524-9.

KANG, Seung-Jin et al. Regional differences in the effects of healthy aging on depressive symptoms: a Korean longitudinal study of aging (2006-2020). *Frontiers in Public Health*, v. 12, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1256368.

SAMTANI, Suraj et al. Emotional and instrumental social support and older adults' depressive symptoms: collaborative individual participant data meta-analysis of 11 population-based studies of aging. *American Journal of Epidemiology*, v. 194, n. 10, p. 3041-3049, 2025. DOI: 10.1093/aje/kwaf137.

SRIVASTAVA, Shobhit et al. The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific Reports*, v. 11, n. 21641, 2021. DOI: 10.1038/s41598-021-01238-x.

STAFFORD, Jean et al. Social health and subsequent cognitive functioning in people aged 50 years and older: examining the mediating roles of depressive symptoms and inflammatory biomarkers in two European longitudinal studies. *The Lancet Healthy Longevity*, v. 5, n. 5, p. e356-e369, 2024. DOI: 10.1016/S2666-7568(24)00046-1.

WINCZYK, Katarzyna et al. Hormones and depression in the advanced age. *Endokrynologia Polska*, v. 73, n. 6, p. 917-921, 2022. DOI: 10.5603/EP.a2022.0094.

ZHANG, Yujia; IOB, Eleonora; TAPIA MUNOZ, Thamara. Identifying leading anti-inflammatory dietary determinants of depression and loneliness in older adults. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, v. 46, p. 101000, 2025. DOI: 10.1016/j.bbih.2025.101000.

ZHU, Shuai et al. Association between social isolation and depression: evidence from longitudinal and Mendelian randomization analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 350, p. 182-187, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.01.106.