

DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE

DEPRESSION IN OLD AGE

Heveline Snayd Carneiro Sales¹, Lara Seifert Alves², João Luiz Sousa Cardoso³,

Daniela dos Santos Américo⁴

Data de publicação: 25/01/2024

Palavras-chave:

Depressão;
Envelhecimento;
Terceira Idade.

Resumo: A velhice é uma fase do desenvolvimento humano que carrega consigo diversas representações sociais, algumas marcadas por conotações negativas. Entre os fatores que podem contribuir para o surgimento da depressão na população idosa destacam-se as perdas afetivas, as limitações físicas, as incapacidades motoras, a solidão e outras dificuldades inerentes ao processo de envelhecimento. Tais condições podem favorecer o desenvolvimento de transtornos psicológicos, comprometendo a qualidade de vida e impedindo que a velhice seja vivenciada de forma saudável e prazerosa. O presente estudo tem como objetivo discutir a depressão na terceira idade, buscando compreender os fatores que podem levar o idoso ao adoecimento psíquico. Ressalta-se que a depressão não se caracteriza apenas como um estado passageiro de tristeza, mas como uma condição capaz de comprometer significativamente a saúde e o bem-estar dos indivíduos. A pesquisa evidenciou que a depressão acomete um número expressivo de pessoas idosas, mas também apontou alternativas que podem contribuir para a prevenção e o enfrentamento desse quadro, com destaque para o apoio familiar, a convivência social, a prática de atividades físicas e a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Keywords:

Depression; Aging;
Third Age.

Abstract: Old age is a phase of human development that carries with it several social representations, some marked by negative connotations. Among the factors that can contribute to the onset of depression in the elderly population are affective losses, physical limitations, motor disabilities, loneliness and other difficulties inherent to the aging process. Such conditions can favor the development of psychological disorders, compromising the quality of life and preventing old age from being experienced in a healthy and pleasurable way. The present study aims to discuss depression in the elderly, seeking to understand the factors that can lead the elderly to mental illness. It is noteworthy that depression is not characterized only as a temporary state of sadness, but as a condition capable of significantly compromising the health and well-being of individuals. The research showed that depression affects a significant number of elderly people, but also pointed out alternatives that can contribute to the prevention and coping with this condition, with emphasis on family support, social life, the practice of physical activities and the adoption of healthy lifestyle habits.

¹ Discente pelo Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

² Discente pelo Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

³ Graduação em Agronomia pela Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA). Parauapebas, Pará, Brasil.

⁴ Mestre em Educação pela Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA). Parauapebas, Pará, Brasil.

INTRODUÇÃO

Para que o desenvolvimento humano ocorra de forma saudável, todos os indivíduos passam por diferentes etapas ao longo da vida, desde a infância até a velhice. Essas fases nem sempre são vivenciadas de maneira agradável, exigindo constantes processos de adaptação a situações internas e externas muitas vezes desconhecidas (Arcanjo et al., 2014).

Adaptar-se às mudanças impostas pelo meio e sobreviver a elas constitui um desafio permanente para o ser humano. Assim como a infância, a adolescência e a vida adulta representam etapas do desenvolvimento, a velhice também deve ser compreendida como uma fase que requer adaptações contínuas às transformações biológicas, psicológicas e sociais que acompanham o envelhecimento (Haydu, 2003 apud Battini, Maciel e Finato, 2006 apud Arcanjo et al., 2014).

O envelhecimento é um processo natural e inevitável da vida. Embora faça parte do ciclo vital, nem sempre é percebido de maneira positiva pela sociedade e pelos próprios indivíduos. Trata-se de uma condição que acompanha o ser humano desde o nascimento, tornando-se mais evidente na terceira idade (Rocha, 2018).

Diversos fatores podem aumentar o risco de desenvolvimento da depressão em pessoas idosas. Situações relacionadas a perdas afetivas, dificuldades socioeconômicas, incapacidades motoras, isolamento social e solidão têm contribuído para o surgimento de transtornos psicológicos nessa população, comprometendo a qualidade de vida e impedindo que a velhice seja vivenciada de forma saudável e satisfatória. Dessa maneira, muitos idosos acabam privados de usufruir plenamente dessa etapa da vida, que poderia ser marcada por maior tranquilidade e realização após anos dedicados à família e à sociedade (Mazo et al., 2009 apud Klafke et al., 2017).

Os determinantes da solidão podem ser compreendidos a partir de dois modelos explicativos. O primeiro enfatiza fatores externos, relacionados à ausência ou fragilidade das redes de apoio social. O segundo destaca fatores internos, associados a características psicológicas e de personalidade que influenciam a forma como o indivíduo percebe e vivencia suas relações interpessoais (Singh; Misra, 2009 apud Costa; Cardoso, 2013).

Antes de atingir a velhice, grande parte dos indivíduos desempenhou papéis sociais importantes, como trabalhar, estudar, constituir família e educar os filhos. Contudo, ao chegar

à terceira idade, muitos passam a experimentar sentimentos de abandono e solidão, especialmente quando ocorre perda da autonomia e aumento da dependência em relação aos familiares. Essas mudanças podem impactar significativamente o bem-estar emocional e psicológico dos idosos (Scortegana; Oliveira, 2012 apud Arcanjo et al., 2014).

Diante desse contexto, torna-se fundamental discutir estratégias capazes de prevenir ou minimizar os efeitos da depressão na terceira idade. Entre os principais fatores protetivos destacam-se o apoio familiar e social, a prática regular de atividades físicas, a participação em atividades sociais, a manutenção de uma vida sexual ativa e o acesso à educação e à informação.

A prática de atividades físicas destaca-se como uma importante estratégia de prevenção da depressão em idosos, proporcionando benefícios tanto para a saúde mental quanto para a saúde física, contribuindo para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dessa população (Piccirillo, 2014).

O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores associados à depressão na terceira idade, bem como identificar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental capazes de contribuir para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da revisão de artigos científicos relacionados à temática da depressão na terceira idade. Para a realização da pesquisa, foram utilizadas as expressões “depressão”, “envelhecimento” e “terceira idade” nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Como critério de inclusão, foram selecionadas publicações disponíveis até o ano de 2022, incluindo obras clássicas consideradas relevantes para a compreensão do tema. Após a identificação dos estudos que atenderam aos critérios estabelecidos, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, sendo selecionados os trabalhos com enfoque direto na temática investigada.

Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos estudos selecionados, seguida da análise de conteúdo temática proposta por Bardin (2002), buscando compreender criticamente as informações apresentadas e seus significados no contexto da depressão entre idosos.

A pesquisa bibliográfica constitui importante instrumento para a produção do conhecimento científico, uma vez que possibilita ao pesquisador o acesso a informações já

produzidas sobre determinado tema. Segundo Gil (2002 apud Piana, 2009), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material previamente elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos. Sua principal vantagem consiste em permitir uma abrangência maior de fenômenos e discussões do que seria possível por meio de investigações diretas.

Dessa forma, a revisão bibliográfica realizada permitiu reunir, sistematizar e analisar conhecimentos produzidos acerca da depressão na terceira idade, contribuindo para a compreensão dos fatores associados ao adoecimento psicológico nessa população e das estratégias de prevenção e promoção da saúde mental.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A terceira idade corresponde a uma etapa do desenvolvimento humano marcada por transformações biológicas, psicológicas e sociais. A Organização das Nações Unidas define como idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 anos nos países desenvolvidos. No Brasil, para fins legais e de formulação de políticas públicas, considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais. O envelhecimento constitui um processo dinâmico e progressivo, acompanhado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que podem influenciar a adaptação do indivíduo ao meio em que vive.

O aumento da expectativa de vida observado nas últimas décadas tem contribuído para o crescimento expressivo da população idosa. Esse fenômeno exige maior atenção às condições de saúde física e mental dessa população, especialmente no que se refere à qualidade de vida e ao envelhecimento saudável. Estudos apontam que um envelhecimento bem-sucedido está relacionado à baixa incidência de doenças incapacitantes, à manutenção das capacidades cognitivas e funcionais e ao engajamento ativo em atividades sociais e relacionais.

Nesse contexto, a depressão destaca-se como um dos transtornos mentais mais frequentes entre os idosos. Trata-se de uma condição que afeta pensamentos, emoções, comportamentos e o bem-estar geral do indivíduo, podendo manifestar-se em diferentes níveis de gravidade. Entre os sintomas mais comuns encontram-se tristeza persistente, ansiedade, irritabilidade, desmotivação, sentimentos de inutilidade, alterações do sono, fadiga, perda de interesse pelas atividades cotidianas e isolamento social.

A literatura demonstra que a depressão na velhice frequentemente permanece subdiagnosticada, uma vez que seus sintomas são, muitas vezes, confundidos com manifestações naturais do envelhecimento. Entretanto, trata-se de uma condição clínica que pode comprometer significativamente a qualidade de vida, aumentar o risco de incapacidades físicas, favorecer quedas e elevar a mortalidade entre idosos.

Os resultados encontrados na literatura indicam que a depressão na terceira idade possui origem multifatorial. Entre os fatores mais frequentemente associados ao seu desenvolvimento destacam-se a perda da autonomia, o surgimento de doenças crônicas, limitações físicas, luto, aposentadoria, redução das interações sociais, isolamento, abandono familiar e sentimentos de solidão. Aspectos ambientais e relacionais também exercem influência importante, incluindo as condições de moradia, a qualidade dos vínculos familiares e a participação social.

A família assume papel central nesse processo. Diversos estudos apontam que o suporte familiar constitui um dos principais fatores de proteção contra o adoecimento mental na velhice. A presença de relações afetivas saudáveis, o acolhimento emocional e a manutenção da convivência familiar contribuem significativamente para a prevenção e o enfrentamento da depressão. Em contrapartida, sentimentos de abandono, negligência e exclusão tendem a aumentar a vulnerabilidade emocional dos idosos.

Outro aspecto amplamente discutido refere-se à importância das atividades físicas na promoção da saúde mental. A prática regular de exercícios físicos apresenta benefícios significativos para a autoestima, a funcionalidade, a interação social e a redução dos sintomas depressivos. Atividades realizadas em grupo, como dança, caminhadas e exercícios recreativos, favorecem a criação de vínculos sociais, ampliam a sensação de pertencimento e contribuem para a melhoria da qualidade de vida.

Além da atividade física, a participação em atividades educacionais, culturais e de lazer também se mostrou relevante para a promoção do envelhecimento saudável. A educação na terceira idade possibilita aquisição de conhecimentos, fortalecimento da autonomia e ampliação das redes de apoio social. Da mesma forma, a manutenção da sexualidade e das relações afetivas configura importante elemento para o bem-estar físico e emocional, contrariando estigmas frequentemente associados ao envelhecimento.

Os estudos analisados evidenciam ainda que a qualidade de vida na velhice está intimamente relacionada à autoestima, ao suporte familiar, à interação social, à saúde física, aos valores culturais, à espiritualidade e ao estilo de vida adotado. Nesse sentido, a prevenção da

depressão demanda uma abordagem integral que contemple não apenas aspectos clínicos e farmacológicos, mas também dimensões sociais, emocionais, familiares e comportamentais.

De modo geral, os resultados encontrados reforçam que a depressão na terceira idade constitui um importante problema de saúde pública. Contudo, também demonstram que estratégias de apoio familiar, promoção do autocuidado, incentivo à atividade física, fortalecimento dos vínculos sociais e ampliação das oportunidades de participação comunitária podem contribuir significativamente para a prevenção e o enfrentamento desse transtorno, favorecendo um envelhecimento mais saudável, ativo e com melhor qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Atualmente, a população idosa é a que mais cresce no Brasil, apresentando uma estimativa de 41,5 milhões de pessoas em 2030 e 73,5 milhões em 2060. O aumento da expectativa média de vida e a sensação de inutilidade experimentada por muitos idosos têm contribuído para o crescimento dos casos de depressão nessa faixa etária.

A depressão na terceira idade pode ser uma condição iniciada em fases mais jovens da vida, embora também possa surgir associada a outras patologias ou condições vivenciadas ao longo da trajetória pessoal, como experiências traumáticas na infância e adversidades acumuladas ao longo dos anos. Entre seus principais sintomas destacam-se a tendência ao isolamento social, tristeza intensa e persistente, sentimentos de vazio e desesperança, perda de interesse ou prazer nas atividades cotidianas, emagrecimento acentuado, insônia, fadiga, falta de energia e, em casos mais graves, perda da vontade de viver e pensamentos relacionados à morte.

Existem situações em que a incidência da depressão pode ser ainda maior, especialmente em ambientes de institucionalização, residências assistidas ou hospitalares. Nesse contexto, torna-se fundamental não apenas proporcionar mais anos de vida à população idosa, mas também garantir qualidade de vida durante esse período. Uma característica importante da depressão na velhice é a predominância de sintomas físicos, que muitas vezes antecedem ou mascaram os sintomas emocionais, levando o idoso inicialmente à procura de atendimento médico por outras queixas até que o diagnóstico de depressão seja estabelecido.

Durante o estudo, constatou-se que o abandono familiar constitui uma das principais causas associadas ao desenvolvimento e agravamento da depressão em idosos. Além disso, outros fatores contribuem para o agravamento do quadro, como o isolamento social decorrente

da viuvez, dificuldades econômicas, presença de múltiplas doenças crônicas e limitações funcionais, incluindo acidente vascular cerebral, doenças respiratórias, diabetes e doenças cardiovasculares.

A depressão provoca intenso sofrimento tanto para os idosos quanto para seus familiares, exigindo tratamento adequado por meio de acompanhamento profissional, terapias, uso de medicação quando necessário, fortalecimento dos vínculos familiares, ampliação do contato social e prática regular de atividades físicas. Entretanto, além dessas medidas, o amor, a atenção e o cuidado permanecem elementos fundamentais no processo de recuperação e manutenção da saúde mental.

Dessa forma, a melhora do quadro depressivo reflete diretamente na qualidade de vida dos idosos e daqueles que convivem com eles, possibilitando que essa fase da vida seja vivenciada com mais dignidade, bem-estar e significado. Assim, promover o cuidado integral à pessoa idosa representa não apenas uma necessidade de saúde pública, mas também um compromisso social com aqueles que contribuíram para a construção da família e da sociedade ao longo de suas vidas.

REFERÊNCIAS

ARCANJO, Juliana Arruda et al. A depressão na terceira idade: aspectos que promovem a qualidade de vida nos idosos. 2014. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/300>. Acesso em: 5 nov. 2022.

BRAGA, Irineide Beserra et al. A percepção do idoso sobre a saúde e qualidade de vida na terceira idade. 2015. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/338>. Acesso em: 5 nov. 2022.

CARMO, Camiéle Benedita et al. Depressão na terceira idade: um estudo sobre envelhecimento. 2017. Disponível em: <http://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/82>. Acesso em: 5 nov. 2022.

CASEMIRO, Francine Golghetto et al. Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PWYpSjYsFwPR5zq8xtDMYxq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2022.

CAVALCANTI, Matheus Brochardt. Luto na terceira idade: uma discussão sobre dificuldades, família e atuação do psicólogo. 2021. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/611>. Acesso em: 5 nov. 2022.

COSTA, Filipa Cardoso. A solidão como fator de risco para a depressão na terceira idade. 2013. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/15862>. Acesso em: 24 out. 2022.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/s5TvMQYPr9ph6NZY4qgtynv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 nov. 2022.

FEITOSA, Lohanna Glícia Pereira. Espiritualidade e bem-estar emocional em idosos. 2020. Disponível em: <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1411.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2022.

FERREIRA, Letícia Ribeiro. Políticas públicas voltadas para a terceira idade. 2020. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/24456>. Acesso em: 5 nov. 2022.

KLAFKE, Rafaela Luiza et al. Perda cognitiva, depressão e ansiedade na terceira idade. 2017. Disponível em: https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=ytmBM4oAAAAJ&citation_for_view=ytmBM4oAAAAJ:d1gkVwhDpl0C. Acesso em: 24 out. 2022.

LIMA, Claudia Moreira de et al. Um estudo sobre depressão na terceira idade. 2018. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/4258>. Acesso em: 5 nov. 2022.

MACHADO, Dalva de Jesus Cutrim. Quem foi que disse que na terceira idade não se faz sexo? 2014. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/3573>. Acesso em: 5 nov. 2022.

MAIA, Dalvaci. A importância dos grupos na terceira idade para prevenção e tratamento da depressão. 2016. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/49746622/ciencias-humanas-e-sociais-aplicadas.pdf>. Acesso em: 24 out. 2022.

PFUTZENREUTER, Katia Carreira. Sentidos de viver com depressão na velhice. 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26280>. Acesso em: 8 nov. 2022.

PICCIRILLO, Tatiana Regina. Os benefícios da dança contra a depressão na terceira idade. 2014. Disponível em: <http://calafiori.edu.br/wp-content/uploads/2019/09/OS-BENEF%C3%8DCIOS-DA-DAN%C3%87A-CONTRA-A.pdf>. Acesso em: 24 out. 2022.

PINHEIRO, Alexia Berçácola et al. Depressão: a manifestação psicológica frente ao abandono familiar. 2020. Disponível em: <http://www.saocamilo-es.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/454>. Acesso em: 5 nov. 2022.

ROCHA, Jorge Afonso da. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. 2018. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/113>. Acesso em: 24 out. 2022.

SOUZA, Júlio Cesar Pinto de et al. A saúde mental do amazônida em discussão. 2020. Disponível em: https://fametro.edu.br/storage/2020/12/saude_amazonida.pdf#page=124. Acesso em: 24 out. 2022.

WANDERBROOCKE, Ana Claudia N. S. et al. Sentidos da violência psicológica contra idosos: experiências familiares. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-94X2020000200011. Acesso em: 5 nov. 2022.