

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E EFICÁCIA DE ESTRATÉGIAS TERAPÊUTICAS

Henrique Werner Maciel Moreira (henriquewmoreira@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

Os transtornos de ansiedade e depressão em idosos representam um desafio crescente para a saúde pública, estando associados ao declínio funcional, piora de prognósticos de doenças crônicas e aumento da mortalidade. Analisar as evidências científicas atuais sobre os impactos desses transtornos na saúde mental da população idosa e a eficácia de intervenções terapêuticas farmacológicas e não farmacológicas. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura baseada na estratégia PICO. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores MeSH selecionados. Foram incluídos 10 ensaios clínicos randomizados (RCTs) publicados entre 2017 e 2025, que avaliaram idosos (≥ 60 anos) submetidos a intervenções de suporte psicossocial, atividade física e modelos de cuidado colaborativo. A análise dos estudos (como o CASPER, MIRROR e VIP Trials) revelou que intervenções multimodais superam a eficácia da farmacoterapia isolada. Programas de ativação comportamental e suporte comunitário demonstraram reduções estatisticamente significativas nos escores de gravidade (PHQ-9 e GAD-7), além de promoverem a autogestão de comorbidades e a resiliência emocional. O exercício físico regular destacou-se como um modulador neurobiológico essencial, reduzindo sintomas depressivos e o isolamento social. Embora

práticas integrativas, como a ioga adaptada, apresentem alta segurança e baixo custo, sua eficácia clínica isolada em casos graves ainda carece de maior robustez estatística. A abordagem biopsicossocial, integrada à Atenção Primária à Saúde, é a estratégia mais eficaz para a mitigação de danos mentais no idoso. Conclui-se que o fortalecimento das redes de suporte social e a personalização do cuidado são imperativos para garantir o envelhecimento funcional e reduzir o ônus sobre o sistema de saúde secundário.

Palavras-chave: idoso; depressão; ansiedade; declínio funcional; estratégias terapêuticas.