

Depressão na terceira idade: Sinais, Prevenção e importância do apoio familiar

Gustavo Henrique Vonsik, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Beatriz Zarpellon da Cruz, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Julia Izadora da Silva Gomes, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Karina Silva Pereira, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Debora Pinto Bueno, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil.

debora.bueno@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

A depressão na terceira idade constitui um relevante problema de saúde pública, impactando diretamente a qualidade de vida, a funcionalidade e o bem-estar dos idosos. O aumento da expectativa de vida tem contribuído para o crescimento dessa população, tornando ainda mais evidente a necessidade de compreender os fatores associados aos transtornos mentais nessa faixa etária, especialmente a depressão (Lima et al., 2022; Santos et al., 2022).

Estudos apontam que a depressão em idosos está associada a diversos fatores, como doenças crônicas, isolamento social, perdas afetivas e limitações funcionais, sendo considerada uma condição multifatorial que exige atenção integral à saúde (Gonçalves et al., 2021; Santos et al., 2022). Além disso, seus sinais e sintomas podem apresentar características específicas, como apatia, fadiga, alterações do sono e perda de interesse por atividades cotidianas, frequentemente confundidas com alterações naturais do envelhecimento, o que contribui para o subdiagnóstico e atraso no tratamento.

Nesse contexto, destaca-se a importância da atuação da enfermagem, especialmente na atenção primária à saúde, na identificação precoce dos sintomas depressivos, por meio da escuta qualificada, uso de instrumentos de rastreio e acompanhamento contínuo do idoso (Silva et al., 2021). Ademais, o fortalecimento do vínculo entre o idoso, a família e a equipe de saúde, aliado a estratégias como visitas domiciliares e incentivo à participação em grupos de convivência, contribui para a redução do isolamento social e promoção do suporte emocional (Souza et al., 2021).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio da literatura científica, os principais sinais e sintomas da depressão na terceira idade, os fatores associados, as estratégias de prevenção e a importância do apoio familiar, bem como destacar o papel da enfermagem na promoção da saúde mental dessa população.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura, de caráter descritivo, com abordagem qualitativa. O levantamento dos dados foi realizado por meio de busca sistematizada de artigos científicos nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde, Scientific Electronic Library Online.

Para a construção da estratégia de busca, foram utilizados os descritores “depressão”, “idosos”, “saúde mental” e “apoio familiar”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, publicados no período de 2021 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem diretamente a temática da depressão na população idosa, com ênfase nos sinais e sintomas, fatores associados, estratégias de prevenção e a importância do apoio familiar. Como critérios de exclusão, foram considerados estudos duplicados, incompletos, fora do recorte temporal estabelecido ou que não apresentavam relação direta com o objetivo da pesquisa.

A busca inicial resultou em 88 artigos na Biblioteca Virtual em Saúde e 30 artigos na Scientific Electronic Library Online. Após a aplicação dos filtros de pesquisa, últimos 5 anos, texto completo na íntegra e idioma português, inglês e espanhol foram encontrados na Biblioteca Virtual em Saúde 20 artigos, e no Scientific Electronic Library Online 5 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e bem como a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 15 estudos para leitura na íntegra. Desses, 6 artigos atenderam plenamente aos objetivos propostos e foram incluídos na análise final desta revisão.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma criteriosa e interpretativa, permitindo a identificação, organização e síntese das principais evidências científicas relacionadas à depressão na terceira idade, seus fatores associados, manifestações clínicas, estratégias de prevenção e a relevância do apoio familiar no cuidado ao idoso.

REVISÃO DE LITERATURA

A depressão na terceira idade é um transtorno mental caracterizado por alterações persistentes do humor, como tristeza, perda de interesse pelas atividades diárias, desânimo e comprometimento funcional, não sendo considerada parte natural do envelhecimento (Ferreira et al., 2023). Em idosos, essa condição pode apresentar manifestações atípicas quando comparadas a outras faixas etárias, incluindo sintomas como apatia, irritabilidade, isolamento social, alterações do sono e queixas somáticas, o que frequentemente dificulta o diagnóstico precoce (Oliveira et al., 2024). Nesse contexto, observa-se um aumento da prevalência de sintomas depressivos na população idosa, tornando a depressão um importante problema de saúde pública e um desafio para os serviços de saúde (Santos et al., 2022).

A literatura evidencia que a depressão em idosos possui etiologia multifatorial, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais. Entre os fatores biológicos, destacam-se a presença de doenças crônicas, limitações físicas e alterações neuroquímicas relacionadas ao envelhecimento (Ferreira et al., 2023). No âmbito psicológico, perdas significativas, como falecimento de familiares, aposentadoria e sentimentos de inutilidade, podem contribuir para o surgimento de sintomas depressivos (Santos et al., 2022). Já os fatores sociais incluem o isolamento, a redução do convívio social, a institucionalização e a fragilidade das redes de apoio, especialmente do apoio familiar, considerado um importante fator protetor contra a depressão (Almeida et al., 2022).

Os impactos da depressão na terceira idade são amplos e afetam diretamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Do ponto de vista físico, a depressão pode agravar doenças preexistentes, comprometer a adesão ao tratamento e aumentar o risco de incapacidades funcionais (Costa et al., 2023). Em relação aos aspectos emocionais, a condição está associada a sentimentos de tristeza profunda, desesperança, baixa autoestima e, em casos mais graves, ideação suicida (Oliveira et al., 2024). Socialmente, a depressão contribui para o afastamento das atividades sociais, prejudicando as relações interpessoais e intensificando o isolamento, o que pode agravar ainda mais o quadro clínico (Almeida et al., 2022).

Diante desse cenário, torna-se fundamental a adoção de estratégias de prevenção e intervenção voltadas à saúde mental do idoso. Entre as principais medidas destacam-se a identificação precoce dos sinais e sintomas, o incentivo à prática de atividades físicas, o fortalecimento das relações sociais e o acompanhamento contínuo pelos serviços de saúde (Ferreira et al., 2023). Nesse contexto, a atuação da enfermagem é essencial, especialmente na atenção primária e em instituições de longa permanência, por meio de ações educativas, escuta qualificada e promoção do cuidado integral. Além disso, o apoio familiar desempenha papel

central na prevenção e no enfrentamento da depressão, contribuindo para o suporte emocional e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, a capacitação de profissionais e o fortalecimento das redes de apoio mostram-se fundamentais para a implementação de práticas eficazes e humanizadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo tem como objetivo promover ações de educação em saúde voltadas à prevenção da depressão na terceira idade, com ênfase na identificação de sinais e sintomas, estratégias preventivas e na importância do apoio familiar, por meio da atuação da enfermagem. A partir da análise da literatura, evidenciou-se que a depressão em idosos é um problema relevante e multifatorial, frequentemente associado a fatores como doenças crônicas, perdas afetivas, isolamento social e fragilidade das redes de apoio.

Os estudos apontam que essa condição impacta diretamente a qualidade de vida dos idosos, comprometendo aspectos físicos, emocionais e sociais. Nesse contexto, destaca-se a importância da identificação precoce dos sintomas e da implementação de estratégias de prevenção, bem como do fortalecimento do apoio familiar como fator protetor. A atuação da enfermagem também se mostra fundamental na promoção da saúde mental e na qualificação do cuidado, especialmente em instituições de longa permanência.

Como limitação, ressalta-se a utilização de um número restrito de estudos e a delimitação temporal das publicações. Sugere-se, portanto, a realização de pesquisas futuras que avaliem a efetividade de intervenções educativas na prática e explorem novas estratégias de cuidado voltadas à saúde mental do idoso, reforçando a relevância do tema para a área da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão. Idosos. Saúde Mental. Enfermagem. Apoio Familiar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental da pessoa idosa*. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2021.

GONÇALVES, A. M. C. et al. Prevalência de depressão e fatores associados em idosos atendidos na atenção primária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, e210048, 2021.

LIMA, M. G. et al. Tendências de indicadores de saúde mental em idosos no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 555-565, 2022.

SANTOS, G. B. V. et al. Fatores associados à depressão em idosos: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 56, 2022.

SILVA, P. O. et al. Depressão em idosos na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, 2021.

SOUZA, L. M. et al. Apoio social e saúde mental em idosos: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, 2021.