



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



Depressão no idoso: Uma abordagem não medicamentosa

Gabriela Caravana Silva São Thiago¹; Julia Parussulo de Salles¹; Jordana Fernandes Batista¹; Mariana Amorim de Camargo Rezende¹; José Roberto Barroso Arantes¹

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

gabriela.caravana@yahoo.com.br

0009-0000-1784-9957

0009-0005-1472-4178

0009-0006-9313-0630

0009-0007-9315-0153

0000-0002-6823-9662

Resumo: O envelhecimento populacional é um fenômeno evidente no Brasil e no mundo, suscitando desafios no contexto das políticas públicas de saúde. Dentre as repercussões mais expressivas na senescência está a vulnerabilidade à saúde mental, sobretudo a depressão, cujas variáveis envolvem desde perdas afetivas até o isolamento social. Este artigo teve como objetivo explorar a relação entre envelhecimento e saúde mental, com ênfase na depressão no idoso, bem como identificar e discutir a aplicabilidade de terapias não medicamentosas como estratégias eficientes de promoção e prevenção. A pesquisa realizada consiste em uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, levantando estudos publicados no período de 2005 a 2024. Os resultados apontam que intervenções como práticas integrativas, atividades físicas e suporte psicossocial são de benefício equivalente ou superior às abordagens farmacológicas. Logo, proporcionam bem-estar, autonomia e qualidade de vida. Por fim, considera-se primordial a ampliação do acesso às práticas não medicamentosas e a consolidação de políticas públicas destinadas à saúde mental da terceira idade, estimulando um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: “idoso”. “terapia não medicamentosa”. “depressão”. “saúde mental”. “autonomia”.



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos da Medicina, bem como a oferta de condições sanitárias adequadas, o bom estado nutricional e a promoção de hábitos saudáveis, têm contribuído para o aumento da expectativa de vida dos indivíduos. Contudo, o rápido envelhecimento populacional apresenta desafios no que concerne às políticas públicas, cujas implicações são observadas nos campos social, político, econômico e na saúde. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (PNADC), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aponta dados que evidenciam o envelhecimento da população brasileira. Através de uma projeção para os próximos 10 anos, o número de pessoas com mais de 60 anos sobe de 11,3% para 14,7%, conforme Galvão (2023).

Embora no envelhecimento exista uma predisposição à manifestação de múltiplas patologias, limitações e debilidades em decorrência da senescência e senilidade, não cabe ao envelhecer a associação automática à ocorrência de enfermidades. O envelhecer ativo permite a preservação da autonomia, independência e capacidade funcional (Souza *et al*, 2022). No entanto, compreender as transformações fisiológicas e patológicas atreladas ao envelhecimento é fundamental, sobretudo, no que diz respeito aos idosos, cujos impactos tornam-se mais onerosos. É sabido que as mudanças esperadas nesse momento de vida têm maior impacto sobre a psique, de tal forma que o desenvolvimento de transtornos mentais, sobretudo a depressão, seja mais recorrente nos idosos.

Conforme demonstrado pelo Lourenço (2021), na Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os idosos estão entre os mais afetados pela depressão, seja pelo abandono familiar, seja pelo sentimento de inutilidade. No Brasil, segundo Borges, Petroski e Gonçalves (2008), aproximadamente 10 milhões de idosos sofrem de quadros depressivos. Uma vez compreendido o envelhecer e suas repercussões



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



cotidianas como parte do viver, torna-se possível proporcionar melhor qualidade de vida a essa população. Portanto, é de suma importância a implementação de medidas de promoção e prevenção da saúde mental da pessoa idosa através de recursos que não os medicamentosos.

As terapias não medicamentosas têm sido amplamente estudadas e recomendadas para o tratamento e prevenção de depressão em idosos em razão de 3 suas vantagens e benefícios frente às condutas farmacológicas. Como demonstrado por diversos estudos, a aplicação de abordagens integrativas minimiza efeitos colaterais, possui eficácia equivalente ou superior aos antidepressivos e permite maior adesão ao tratamento (Cisneiros, 2005).

Nesse sentido, pretende-se abordar e discutir no presente trabalho, a psicopatologia nos idosos, bem como as abordagens não medicamentosas disponíveis plausíveis de serem aplicadas para a promoção da saúde mental dessa população.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa na literatura científica entre os meses de março e abril de 2024, nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico. O levantamento dos artigos foi realizado com os seguintes descritores: “idoso”, “terapia não farmacológica”, “depressão”, “saúde mental”, “autonomia”.

Os critérios de inclusão que orientaram a seleção foram estudos observacionais, longitudinais, prospectivos, retrospectivos e comparativos, com texto em português e inglês, no período de 2005 a 2024. Foram excluídos trabalhos não relacionados ao tema proposto, indisponibilidade de texto completo e publicados antes de 2005.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que requer medidas para promover o bem-estar físico e mental dos idosos. Dentre as doenças que os acometem, merecem destaque os problemas de saúde mental, atribuídos a



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



eventos estressantes, presença de doenças, incapacidades e isolamento social (Souza; Barros, 2021). Além disso, representações sociais dos profissionais de saúde e da comunidade colaboram para que problemas relacionados à saúde mental dos idosos sejam confundidos com o processo natural do envelhecimento, prejudicando o diagnóstico e o tratamento.

Tendo em vista que a depressão é um dos principais problemas de saúde mental que incidem sobre a qualidade de vida da população idosa, sentimentos como inatividade, solidão, inutilidade, falta de propósito de vida e a tendência de reviver o passado são comuns nessa fase. Além do sentimento que é próprio do idoso, estão presentes fatores familiares que impactam na saúde mental, como a perda de entes queridos, viuvez, mudanças de moradia sem consentimento ou contra a vontade e situações de desamparo (Leandro-França; Murta, 2014).

Fatores como a aposentadoria, isolamento social e a perda de prestígio pessoal diante da sociedade contribuem para a consolidação de um quadro depressivo (Leandro-França; Murta, 2014). Por vezes, soma-se a esses fatores o abuso de álcool e outras drogas, que podem refletir no aumento das taxas de suicídio. Ao examinar esses fatores que limitam o alcance de um envelhecimento ativo e saudável, estudiosos dessa temática sinalizam a importância de ações efetivas de prevenção e promoção à saúde mental para apoio a pessoa idosa de forma que estas se sintam úteis, ativas e integradas socialmente.

A implementação de estratégias previamente articuladas na Carta de Ottawa, na qual incluem políticas públicas, ambientes saudáveis, reorientação do conceito de saúde sem conotação de doença, empoderamento da comunidade e fortalecimento de habilidades individuais, pode promover a saúde mental da população idosa. Contudo, trata-se de um grande desafio, especialmente em países latinoamericanos, em detrimento das diferenças sociais e precariedade nas condições de vida (Leandro-França; Murta, 2014).

De acordo com a pesquisa de Lourenço (2021), foram obtidos dados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, idosos com idades



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



entre 60 e 64 anos representam a faixa etária mais afetada pela depressão, sendo 13,2% devidamente diagnosticados, vide Tabela 1. Em vista disso, algumas alternativas não medicamentosas foram elaboradas com o intuito de proporcionar bem-estar à comunidade idosa. Dentre elas, a atividade física como danças, Tai Chi Chuan, treinamento de resistência e caminhadas, são técnicas utilizadas para melhorar não somente a funcionalidade do corpo em sua totalidade, as aptidões físicas, mas também a saúde mental, redução dos níveis de estresse, sentimentos de solidão e incapacidade (Geraldes *et al*, 2019).

Tabela 1 - Pessoas com 18 anos ou mais com diagnóstico de depressão, por faixa etária –
Brasil, 2013 e 2019 (%)

Faixa Etária	2013 (%)	2019 (%)
18 a 29 anos	3,9	5,9
30 a 59 anos	8,8	11,3
60 a 64 anos	11,1	13,2
65 a 74 anos	9,9	11,8
75 ou mais	6,9	10,2

Fonte: IBGE, elaboração própria.

A relação entre saúde mental e envelhecimento é complexa e diversificada, com desafios únicos que merecem notoriedade. Por esse motivo, ressalta-se a importância de abordar assuntos como o acesso a serviços de saúde mental e práticas integrativas a fim de promover envelhecimento psíquico saudável e, conseqüentemente, qualidade de vida (Borges *et al*, 2024).

A adoção de estratégias integrativas que reconheçam a interconexão entre a saúde mental, física e social dos idosos é crucial. Nesse contexto, inclui-se a promoção de estratégias de autocuidado, apoio emocional, programas de atividades sociais e o acesso a serviços de saúde mental sensíveis e acessíveis. Infere-se, portanto, que é essencial promover planos que contribuam para a atenção especializada para essa faixa etária, a fim de minimizar os danos



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



adquiridos com o envelhecimento. Sendo de suma importância a adoção de políticas governamentais e sociais voltadas à senescência saudável (De Oliveira, 2024).

CONCLUSÃO

A envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios significativos à sociedade, especialmente no campo da saúde mental dos idosos, diante da alta prevalência de transtornos como a depressão. Além disso, fatores como o isolamento social, as perdas afetivas e as mudanças no estilo de vida contribuem para o agravamento desse quadro. No entanto, tais dificuldades devem ser encaradas como oportunidades para intervenções que promovam o envelhecimento ativo, priorizando a autonomia, o bem-estar e a inclusão social.

Nesse contexto, abordagens terapêuticas não medicamentosas, como atividades físicas, práticas de relaxamento, estratégias de autocuidado e estímulo à integração social, têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas depressivos e na promoção da qualidade de vida dos idosos. Torna-se, portanto, essencial a implementação de políticas públicas que promovam ambientes acolhedores, amplie o acesso aos serviços de saúde e conscientizem a sociedade sobre as necessidades dessa população, integrando a saúde mental como um componente essencial do cuidado integral ao idoso.

REFERÊNCIAS

BORGES, F. B. C. *et al.* SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL. **Saúde & Conhecimento-Jornal de Medicina Univag**, v. 13. 2024. Disponível em: <https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/jornaldemedicina/article/view/2880>. Acesso em: 09 abr. 2025



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, p. 302-307. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/gzGbzKM6LXKfyB5TtFxfg8R/?lang=pt>>. DOI: 10.1590/S0034-89102008005000007. Acesso em: 9 mar. 2024.

CISCEIROS, P. M. S. P. Influência de um programa de exercício físico sobre a capacidade física funcional e os estados de humor numa população idosa. **Repositório Científico da UC, Universidade de Coimbra**. 2005. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/15525>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

DE OLIVEIRA, G. A.; GARCIA, L. F.; PRADO, T. S. SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE: POLÍTICAS PÚBLICAS NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL. **Revista Scientia Alpha**, v. 3, n. 3. 2024. Disponível em: <https://revista.alfaumuarama.edu.br/index.php/rsa/article/view/110>. Acesso em: 09 abr. 2025

GALVÃO, J. Dados do IBGE revelam que o Brasil está envelhecendo. **Jornal da USP**. 2023. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/radio-usp/dados-do-ibge-revelam-que-o-brasil-esta-envelhecendo/>>. Acesso em: 9 mar. 2024.

GERALDES; A. A. R. *et al.* Effects of walking on the mood of physically active older people. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, p. 63-66. 2019. DOI: 10.1590/1517-869220192501193620. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/6HK4nLHk43L86RvJKwrDbnN/?lang=en>>. Acesso em: 10 mar. 2024.

LEANDRO-FRANÇA, C. MURTA, S. G. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: ciência e profissão**. 2014. Disponível em:



Congresso Médico Acadêmico UniFOA 2025

Capacitação de Futuros Médicos para o Cuidado
Crítico em Emergências e Terapia Intensiva



<<https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/?lang=pt>>.

Acesso em: 10 mar. 2024.

LOURENÇO, T. Pesquisa do IBGE aponta que idosos são os mais afetados pela depressão. **Jornal da USP**, v. 22. 2021. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/pesquisa-do-ibge-aponta-que-idosos-sao-os-mais-a-fetados-pela-depressao/>>. Acesso em: 9 mar. 2024.

SOUZA, A. P. *et al.* Mental health promotion and protection actions aimed at the elderly in the context of primary health care: an integrative review. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1741-1752. 2022. DOI: 10.1590/1413-81232022275.23112021EN. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/WjyQnccwSNKpd9CsMgPCV7q/#>>. Acesso em: 9 mar. 2024.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência e saúde coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1355-1368. 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021264.09642019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgKQ3hxnzNZx/#>>. Acesso em: 10 mar. 2024.