

**Autor:** Juliana Pais, Ana Teresa Abreu, Carla Pina

**Última atualização:** 2024/01/31

**Palavras-chave:** Depressão, Idoso, Antidepressivos, Psicoterapia, Ansiedade

## Resumo

A depressão é um problema de saúde comum, recorrente e importante que afeta pessoas de todas as idades. Cerca de 30% da população idosa apresenta algum tipo de perturbação mental. A perturbação depressiva e as demências são os problemas mentais mais comuns nesta faixa etária, com grande impacto no cuidador e no doente.

O envelhecimento e suas sequelas podem ser fatores de risco importantes para a Depressão, sendo esta uma doença que merece especial atenção nas pessoas idosas pela sintomatologia muitas vezes inespecífica. Problemas como a incapacidade de locomoção, a diminuição da visão e a perda de memória podem contribuir em muito no desenvolvimento da Depressão no Idoso.

## Depressão no idoso

A **depressão no idoso** surge, muitas vezes, de forma inespecífica, estando associada a sintomas diferentes e incaracterísticos. Por esse motivo é frequente que os idosos e os seus cuidadores não reconheçam estes sintomas como doença, atribuindo os mesmos ao processo de envelhecimento. Cerca de 30% da população idosa apresenta algum tipo de perturbação mental, sendo a depressão uma das mais frequentes. Esta está no entanto ainda muito subdiagnosticada e subtratada.

Os idosos são uma população com maior risco de suicídio, sendo que a taxa de suicídio é duas vezes superior que na população geral. Isto deve-se essencialmente a fatores predisponentes associados como são o caso do isolamento social, viuvez e patologias crónicas de base, sendo por isso importante estar alerta para esta patologia. O subdiagnóstico da doença tem um impacto importante nas relações interpessoais do idoso e no controlo de outras doenças. É pois importante que os familiares e amigos estejam atentos aos sintomas que possam surgir, devendo recorrer a um profissional de saúde para esclarecimento de dúvidas.

## Quais os sintomas?

As queixas principais associadas à depressão centram-se na **alteração do humor** (sendo mais comum a **tristeza**) e **diminuição do interesse ou prazer** em todas ou praticamente todas as atividades do dia. Estes podem estar associados a sintomas de **angústia**, **cansaço**, **queixas de memória** (esquecimentos), **ansiedade**, problemas com o sono (sendo a **insónia** a mais comum), **perda ou ganho de peso**, **agitação** ou **lentificação**, **sentimentos de culpa** excessiva, **diminuição da concentração** ou **pensamentos recorrentes de morte**.

No entanto podem estar presentes outros sintomas, menos comuns, que devem alertar os cuidadores. O idoso pode

referir que se sente "diferente", mostrar menos interesse nas coisas que habitualmente gostava de realizar ou pode ficar incomodado com coisas que antes lhe eram comuns. A presença de dores físicas generalizadas, especialmente quando os exames não mostram alterações são sinais de alerta que devem motivar a procura de ajuda.

### A depressão no idoso pode associar-se a outras doenças?

---

A depressão pode associar-se a outras doenças como:

- Dificuldade na alimentação que pode levar tanto à desnutrição como à obesidade;
- Perda de força muscular e doenças das articulações, pois o idoso fica mais tempo parado;
- Disfunção sexual tanto em homens como em mulheres;
- Descompensação de doenças crónicas que o idoso já tinha, como são exemplo a diabetes e a hipertensão;

### Quais os fatores de risco?

---

Existem situações que aumentam o risco de uma depressão:

- Mulher
- Isolamento social
- Viuvez ou divórcio
- Dificuldades financeiras
- Doenças crónicas (como por exemplo Diabetes, Hipertensão arterial ou cancro)
- Dor não controlada
- Problemas com o sono, como dificuldade em adormecer ou acordar várias vezes durante a noite
- Dificuldades em realizar atividades do dia-a-dia, como por exemplo cozinhar ou jardinagem
- Alguns medicamentos, como são exemplo os medicamentos para dormir, para epilepsia e alguns fármacos para a pressão arterial
- História na família de Depressão
- Baixa autoestima;
- Pouco apoio familiar
- Falta de ocupação dos tempos livres

### Como prevenir?

---

A prevenção da depressão no idoso passa por combater os fatores de risco, como por exemplo a manutenção de uma **alimentação saudável** e a prática regular de **atividade física** adequada à idade.

A **solidão** é um fator muito importante para a depressão. Manter a integração social com o grupo de amigos e na comunidade é fundamental na sua prevenção, procurando **atividades que dêem prazer** e mantenham **ativo**, onde possam **aprender coisas novas, criar novos relacionamentos** e ajudar a **perceber quão úteis** ainda podem ser.

## Como tratar?

---

O tratamento da depressão no idoso pode ser feito com base na psicoterapia e em medicamentos. O tratamento combinado pode ser útil em alguns idosos. A maior parte dos tratamentos tardam algumas semanas em surtir efeito, cerca de três semanas, e este deve ser realizado por alguns meses. O profissional de saúde orientará a escolha do melhor tratamento para cada caso.

## Conclusão

---

A depressão no idoso é comum e associa-se a sintomas inespecíficos.

É importante alertar os cuidadores sobre os sinais e sintomas desta patologia, com o objetivo de identificar os idosos em risco.

## Referências recomendadas

---

- [Oficina de Psicologia - Como distinguir depressão de demência na 3.<sup>a</sup> idade?](#)
- [Martins RM. A depressão no idoso. Instituto Politécnico de Viseu. Millenium. 2010 n. 39 \(4\):119-23](#)
- [Mário Neto: Depressão no idoso. 2010](#)
- [Stella F et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. 2002. Motriz, Rio Claro, Vol.8 n.3: 91-8](#)
- [Portal da Educação - Depressão no idoso. 2008](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\*