



**ANDRÉIA DA SILVA PEREIRA DOS SANTOS FERREIRA VANIRA
DE FATIMA SANTOS FONSECA**

A Psicologia e a qualidade de vida em idosos com depressão

Caçapava, SP

2025

**Andréia da Silva Pereira dos Santos Ferreira Vanira
de Fatima Santos Fonseca**

A psicologia e a qualidade de vida em idosos com depressão

Pré-projeto de monografia apresentado como requisito básico para a aprovação na Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso – Projeto de Pesquisa, do curso de Psicologia da Faculdade Santo Antônio.

Orientador(a): Prof(a). Mestre Sarah Karina Marcondes

Caçapava, SP

RESUMO

O estudo aborda a importância de conhecermos melhor o processo de envelhecimento e sua consequência, o auxílio psicológico para ajudar nesse processo, avaliar e discutir os impactos da depressão na população idosa, uma patologia de alta existência em todas as faixas etárias, sendo a principal causa de incapacidade global.

A depressão é um transtorno mental predominante entre idosos, com consequências graves na qualidade de vida, saúde física e mental dessa população. Esse estudo revisa os fatores de risco, métodos de diagnóstico e as abordagens terapêuticas disponíveis para o tratamento da depressão na terceira idade. A identificação precoce da depressão em idosos é complexa devido à manifestação de comorbidades e à tendência de desconsiderar os sintomas depressivos como parte do envelhecimento normal.

O tratamento da depressão em idosos envolve-se de particular importância não apenas por seu impacto na qualidade de vida, mas também por sua relevância de prevenir complicações físicas, reduzir o risco de suicídio, melhorar a função cognitiva e promover a independência. Os resultados esperados da pesquisa são: conhecer e identificar as causas da depressão na população da terceira idade, prevenção, auxílio da qualidade mental dessa população, conscientização da rede de apoio, amparo social, ajudar na busca por um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Depressão. Idoso. Tratamento. Psicologia.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
1.1 PROBLEMA	5
2 OBJETIVOS	5
2.1 GERAL.....	6
2.2 ESPECÍFICO	6
3 JUSTIFICATIVA.....	6
4 REVISÃO DA LITERATURA /OU/ REFERÊNCIAS TEÓRICOS	7
5 METODOLOGIA	8
5.1 QUESTÕES SOCIODEMOGRÁFICO	9
5.2 QUESTÕES SOBRE SAÚDE MENTAL	11

6 CRONOGRAMA 13
7 REFERÊNCIAS 13

1 INTRODUÇÃO

A depressão não cuidada em idosos compromete a qualidade de vida, queda funcional, agravamento de comorbidades, embotamento afetivo e risco de suicídio.

Nesse sentido, em benefício do cidadão idoso é importante ter uma equipe multidisciplinar com profissionais capacitados, dando ênfase a psicologia, portanto através de estratégias psicológicas seria possível que o profissional psicólogo preparasse o idoso para enfrentar os desafios existentes e auxiliar diante de todos os enfrentamentos que surgem diante da terceira idade.

Desse modo, a precocidade na identificação e o manejo adequado da depressão na terceira idade são essenciais para prevenir encerramentos negativos e promover saúde e bemestar dos idosos.

Este estudo busca explorar, por revisão de literatura ressenante e estudo de campo, principais fatores de risco, formas de prevenção e como a psicologia pode colaborar com as formas de prevenção e o cuidado da depressão no idoso.

O objetivo deste estudo é adquirir conhecimento sobre a depressão em idoso, obter atenção, um tratamento qualificado eficaz, também auxiliando seus familiares sobre o tratamento e cuidados necessários e esclarecendo dúvidas, construindo estratégia para desempenhar o trabalho no processo de envelhecimento, cada um na sua subjetividade e limites terá grandes oportunidades de avanço. Sendo assim é de suma importância, a necessidade de profissionais estarem aptos para lidar com essas demandas no desempenho de sua função

1.1 PROBLEMA

Diante do aumento da população de idosos no Brasil e o aumento de quadros depressivos nessa faixa etária, revelou-se a demanda em compreender de que forma a psicologia pode contribuir para a prevenção, identificação e tratamento da depressão em idosos.

De que forma a psicologia pode contribuir no enfrentamento e no tratamento da depressão em pessoas idosas?

2 OBJETIVOS

Os objetivos da pesquisa é analisar de que forma a psicologia pode contribuir para a prevenção e o cuidado da depressão nos idosos analisando os aspectos biopsicossociais abrangidos.

2.1 GERAL

Pesquisar os relevantes motivos que contribuem para a causa na depressão no idoso e analisar como a psicologia pode contribuir para o tratamento da depressão no idoso.

2.2 ESPECÍFICO

- Pesquisar quais abordagens psicológicas são mais trabalhadas no tratamento de depressão no idoso.
- Entender o efeito das intervenções psicológicas na qualidade de vida em idosos com depressão.
- Analisar sobre a atuação do psicólogo no acompanhamento de idosos com sintomas de depressão.
- Analisar a importância da rede de apoio, da importância do acolhimento da família e do social no processo terapêutico do idoso com depressão.

3 JUSTIFICATIVA

A depressão na população idosa tem crescido nos últimos anos, especialmente diante do aumento da expectativa de vida e o aumento dessa população no Brasil. Diante disso, os sintomas de depressão no idoso muitas vezes são confundidos com sintomas naturais do envelhecimento ou são negligenciados. A depressão pode comprometer a qualidade de vida do idoso.

A depressão na pessoa idosa pode ser resultante de diversos fatores como perdas afetivas, aposentadoria, declínio físico e cognitivo, isolamento social e doenças crônicas. A consequência da depressão vai além do sofrimento funcional e bem-estar psicológico, estando relacionado a risco de transtornos de demência e a diminuição do efeito dos antidepressivos em idosos com demência.

A escolha desse tema se justifica pela relevância social, acadêmica e profissional. Compreender como a psicologia pode influenciar positivamente no enfrentamento da depressão da população idosa, construir práticas eficazes e humanizadas. Diante disso, o trabalho visa aumentar o conhecimento sobre a importância da atuação do psicólogo junto a essa população, ampliando as bases para as políticas públicas e ações clínicas voltadas ao envelhecimento saudável e digno.

4 REVISÃO DA LITERATURA /OU/ REFERÊNCIAS TEÓRICOS

O envelhecimento populacional é um acontecimento mundial. Essa evolução, antigamente limitado aos países desenvolvidos, encontram-se em real crescimento nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Entre as diversas dificuldades que afetam os idosos, a saúde mental merece atenção especial. Na população da terceira idade, as síndromes demenciais, bem como os transtornos depressivo, tornam-se as principais doenças neuropsiquiátricas, promovendo o comprometimento da independência e da autonomia (Diniz, 2018).

Fundamentado no avanço do envelhecimento populacional, é relevante conhecer mais a fundo as modificações cognitivas que acompanham o envelhecimento normal e patológico. A população idosa frequentemente apresenta depressão (a prevalência pontual pode chegar até 15 a 20%) (Dalgarrondo, 2019a).

Os sintomas mais comuns são além da tristeza (ou dificuldade em sentir-se alegres), sentimentos de solidão, choro, pouco apetite, descuido consigo mesmo, falta de esperança, não aproveitar a vida, sentir que tudo é um esforço e dificuldades cognitivas. A depressão em idosos está associada a maior risco de quedas, incapacidades físicas e mortalidade (Dalgarrondo, 2019b).

O tratamento da depressão em idosos torna-se de especial relevância não somente por seu impacto na qualidade de vida, também por sua capacidade de prevenir complicações físicas, diminuir o risco de suicídio melhorar a função cognitiva e proporcionar a independência (Becker et al., 2024).

A psicologia por intervenção de diversas abordagens teóricas tem se manifestado eficaz, na prevenção, no acolhimento e tratamento da depressão na terceira idade. Assim, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente utilizada no público

da terceira idade, que possui facilidade de adaptação e flexibilidade em atender todas as demandas (Silva et al., 2021)

A TCC auxilia o idoso a identificar e a modificar os pensamentos disfuncionais, reforçando as técnicas de enfrentamento (Guaitolini; Sobreira; Silva, 2024)

Na terceira idade acontece perdas, de bens investidos psiquicamente por anos, como atividade laboral e relacionamentos, o que pode tornar o processo de luto mais doloroso (Cherix; Coelho Junior, 2018). O luto é um processo de elaboração frente à perda de um objeto real ou ideal, ou seja, é uma reorganização psíquica para realizar uma substituição, ainda que parcial (Freud, 1917/2010).

A psicanálise acredita na probabilidade do indivíduo ressignificar sua história de vida por meio do discurso, um trabalho que pela via inconsciente, possibilita retificações subjetivas, em que sujeito é convocado a implicar-se no próprio sofrimento, na sua história de vida e no seu desejo (Pfutzenreuter; Duarte; Celebrone, 2021).

Diante a um pouco de ausência de lugares sociais, de fala e de escuta dos sofrimentos psíquicos dos idosos, é que a clínica psicanalítica se manifesta como perspectiva e probabilidade de elaboração de afetos, em palavras, que evitam as formações de quadros demenciais e depressivos (Pfutzenreuter; Duarte; Celebrone, 2021).

No trabalho da psicoterapia como a população idosa, a contribuição da Gestalt Terapia é essencial, pois compreende uma abordagem humanista, fenomenológica e existencial que permite ao indivíduo conectar-se com o seu potencial criativo e artístico. Nesse sentido, ela disponibiliza ao idoso auxílio na vivência de perdas referentes à idade, permitindo-o reviver sua história, atualizando o passado e conduzindo a consciência a comportamentos, sentimentos, ressentimentos, momentos e emoções que deixam sem sentido o seu viver (Nascimento, 2023).

Na execução do gestalt-terapeuta com idosos, o profissional convida o paciente a presentificar-se (aqui-e-agora) e o falar em primeira pessoa (linguagem do eu), para se comprometer e responsabilizar pela situação.

Diante disso, a literatura mostra que a psicologia tem um papel fundamental no cuidado com a saúde mental do idoso, auxiliando para a promoção do bem-estar emocional e para a melhora de qualidade de vida da população idosa (Nascimento, 2023).

5 METODOLOGIA

Esse estudo será realizado por meio de pesquisa quantitativa e qualitativa, com base em pesquisas bibliográficas, análise de livros, pesquisa de artigos científicos, dissertações e teses que abordem a atuação da psicologia na qualidade de vida no idoso com depressão.

A pesquisa bibliografia será feita com base de dados como Scielo, Google Acadêmico, Bibliotecas universitárias, utilizando palavras-chave como: depressão no idoso, psicologia e terceira idade, intervenção psicológica em idoso.

Segundo Minayo e Sanches, (1993), a investigação qualitativa atua em níveis de realidade e tem como objetivo trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. A investigação qualitativa, ao contrário, trabalha com valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões.

Será apresentada uma pesquisa de campo, que será realizada com os idosos no Centro de Convivência Da Terceira Idade, localizada no município de Caçapava, São Paulo, com o objetivo de compreender a partir da experiência dos idosos participantes, de que maneira a psicologia pode auxiliar a qualidade de vida nas pessoas idosas com depressão.

Assim, realizaremos entrevista estruturada, perguntas sociodemográficas, questões específicas a saúde mental.

5.1 QUESTÕES SOCIODEMOGRÁFICO

Idade

☐ 60-69 anos ☐ 70-79 anos ☐ 80 anos ou mais

Sexo

☐ Masculino ☐ Feminino ☐ Outro

Estado civil

☐ Solteiro ☐ Casado ☐ Viúvo (a) ☐ Divorciado (a)

Escolaridade

☐ Sem escolaridade ☐ Ensino fundamental ☐ Ensino Médio ☐ Ensino Superior

Com quem mora atualmente?

☐ Sozinho ☐ Cônjuge / Companheiro (a) ☐ Com filhos / Netos ☐ outros _____

Religião

☐ Sim ☐ Não – Se sim , qual? _____

Renda mensal aproximada

☐ Até 1 salário mínimo ☐ 1 a 2 salário mínimo ☐ 3 ou mais salário mínimo

Recebe aposentadoria ou benefícios?

☐ Sim ☐ Não

Número de filhos.

☐ Nenhum ☐ 1 – 2 ☐ 3-4 ☐ 5 ou mais

Participa de atividades sociais.

☐ Sim ☐ Não – Se sim ,quais? _____

Fuma atualmente.

☐ Sim ☐ Não

Consome bebida alcoólica?

☐ Sim ☐ Não

Prática atividade física regularmente.

☐ Sim ☐ Não

Possui alguma doença crônica?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual _____

Frequenta consulta médica regularmente?

☐ Sim ☐ Não

Utiliza medicamentos de uso contínuo?

☐ Sim ☐ Não ☐

Já foi hospitalizado no último ano?

☐ Sim ☐ Não

Tem plano de saúde?

☐ Sim ☐ Não

Sente-se seguro (a) em sua residência?

☐ Sim ☐ Não

Tem acesso fácil a serviço de saúde?

☐ Sim ☐ Não

5.2 QUESTÕES SOBRE SAÚDE MENTAL

Como avalia sua saúde mental atualmente?

☐ Muito boa ☐ Boa ☐ Regular ☐ Ruim ☐ Muito ruim

Com que frequência se sente triste ou desanimado (a)?

☐ Quase nunca ☐ As vezes ☐ Frequentemente ☐ Quase sempre

Sente interesse ou prazer nas atividades que costumava gostar?

☐ Sim, Normalmente ☐ Menos do que antes ☐ Muito pouco ☐ Nenhum interesse

Tem alguém com quem conversar quando se sente triste ou sozinho (a)?

☐ Sim ☐ Não

Já fez ou faz acompanhamento psicológico? ☐ Sim atualmente ☐ Sim no passado ☐ Nunca

Utiliza atualmente algum medicamento para ansiedade ou depressão?

☐ Sim ☐ Não

Participa de atividades sociais ou de grupo?

☐ Sim ☐ Não

Em sua opinião, o acompanhamento psicológico pode ajudar no enfrentamento da tristeza ou depressão?

☐ Sim ☐ Não

Sente -se frequentemente sozinho (a)?

☐ Sim ☐ Não

Tem dificuldade para dormir ou manter o sono durante a noite?

☐ Sim ☐ Não

Já pensou em procurar ajuda profissional para questões emocionais?

☐ Sim ☐ Não

Tem dificuldade de concentração ou memória?

☐ Sim ☐ Não

Sente -se ansioso (a) com frequência?

☐ Sim ☐ Não

Já esteve pensando que a vida não vale a pena?

☐ Sim ☐ Não

Sente -se valorizado (a) por sua família e amigos?

☐ Sim ☐ Não

Participa de atividades que lhe proporcionam prazer?

☐ Sim ☐ Não

Sente -se útil em sua comunidade ou família?

☐ Sim ☐ Não

Tem dificuldade de lidar com mudança em sua rotina?

☐ Sim ☐ Não

Considera sua qualidade de vida satisfatória?

☐ Sim ☐ Não

6 CRONOGRAMA

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Pesquisa do tema	x	x				
Pesquisa bibliográfica		x	x	x	x	
Coleta de Dados (se for o caso)					x	
Apresentação e discussão dos dados					x	
Elaboração do trabalho					x	
Entrega do trabalho					x	x

7 REFERÊNCIAS

BECKER, Letícia *et al.* DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: IMPACTOS, DIAGNÓSTICO E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 2275–2282, 2024.

CECILIA DE MINAYO, Maria S.; SANCHES, Odécio. **Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade? Quantitative and Qualitative Methods: Opposition or Complementarity?** [S.l.: S.n.].

CHERIX, Katia; COELHO JUNIOR, Nelson Ernesto. Luto e melancolia nas demências: a psicanálise na clínica do envelhecimento. **Trivium: Estudos Interdisciplinares**, v. 10, n. 2, 2018.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais (3ª edição)**. [S.l.: S.n.].

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais (3ª edição)**. [S.l.: S.n.].

DINIZ, Leandro. Leandro F Malloy. 2018.

GUAITOLINI, Dara; SOBREIRA, Daniel Avancini; SILVA, Janaina. EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA. *In: Envelhecimento Humano: diferentes nuances e estágios - Volume 1*. [S.l.]: Editora Científica Digital, 2024. p. 27–43.

NASCIMENTO, Valeska. **SEDE PARQUE ECOLÓGICO CURSO DE PSICOLOGIA VANESKA DA COSTA MATOS NASCIMENTO O IDOSO FRENTE AO ENVELHECER: REFLEXÕES SOBRE O SENTIDO E QUALIDADE DE VIDA NA GESTALT TERAPIA FORTALEZA 2023**. Fortaleza: [S.n.].

PFUTZENREUTER, Katia; DUARTE, Itala; CELEBRONE, Regina. Katia Carreira Pfutzenreuter. 2021.

SILVA, Laize Gabriele de Castro *et al.* Perfil sociodemográfico, de saúde e hábitos de vida de idosos na Atenção Primária à Saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 45, n. 4, p. 138–152, 11 jan. 2021.