



## TRANSTORNOS DE HUMOR NA TERCEIRA IDADE

Marielle Soratto Citadin, Manoel Faria Thomaz, Elisha Seong Wook Kim



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n8p694-709>

Artigo recebido em 09 de Julho e publicado em 19 de Agosto de 2025

### REVISÃO DE LITERATURA

#### RESUMO

O aumento da população idosa impõe desafios à saúde mental, especialmente diante da elevada prevalência de transtornos de humor, como a depressão. Este estudo teve como objetivo analisar os principais transtornos de humor que acometem idosos, com foco nos fatores desencadeantes e nas estratégias de intervenção voltadas à promoção do bem-estar emocional. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com abordagem qualitativa, por meio da análise de seis estudos publicados entre 2020 e 2025, extraídos das bases SciELO, PubMed e LILACS. Os resultados indicaram que os transtornos de humor na terceira idade estão fortemente associados a fatores biopsicossociais como solidão, perdas afetivas, exclusão digital, fragilidade física e desigualdades de gênero. Identificou-se que a depressão leve é predominante e frequentemente subdiagnosticada, gerando impactos negativos na funcionalidade, cognição e qualidade de vida dos idosos. A pandemia de COVID-19 agravou esses quadros ao intensificar o isolamento social e a insegurança emocional. Como estratégias eficazes de intervenção destacaram-se a arteterapia, o uso orientado de tecnologias e a atuação interprofissional. Conclui-se que o enfrentamento dos transtornos de humor na velhice requer ações integradas, humanizadas e preventivas, que valorizem a singularidade do processo de envelhecimento e promovam a saúde mental com dignidade. Estudos futuros devem investigar empiricamente a efetividade das práticas psicossociais em contextos diversos.

**Palavras-chave:** Transtornos de humor. Depressão em idosos. Saúde mental na terceira idade.



## **ABSTRACT**

The increase in the elderly population poses challenges to mental health, especially given the high prevalence of mood disorders such as depression. This study aimed to analyze the main mood disorders that affect the elderly, focusing on triggering factors and intervention strategies aimed at promoting emotional well-being. A systematic review of the literature was conducted using a qualitative approach, analyzing six studies published between 2020 and 2025, extracted from the SciELO, PubMed, and LILACS databases. The results indicated that mood disorders in older adults are strongly associated with biopsychosocial factors such as loneliness, emotional loss, digital exclusion, physical frailty, and gender inequalities. Mild depression was found to be prevalent and often underdiagnosed, generating negative impacts on the functionality, cognition, and quality of life of older adults. The COVID-19 pandemic has exacerbated these conditions by intensifying social isolation and emotional insecurity. Effective intervention strategies included art therapy, guided use of technology, and interprofessional action. It was concluded that addressing mood disorders in old age requires integrated, humanized, and preventive actions that value the uniqueness of the aging process and promote mental health with dignity. Future studies should empirically investigate the effectiveness of psychosocial practices in different contexts.

**Keywords:** Mood disorders. Depression in the elderly. Mental health in old age.

## INTRODUÇÃO

A população idosa tem crescido de forma acelerada nas últimas décadas, exigindo atenção redobrada aos aspectos que envolvem o bem-estar e a saúde integral desse grupo. Com o aumento da longevidade, surgem novos desafios no campo da saúde mental, especialmente diante da prevalência de transtornos de humor como a depressão, que comprometem significativamente a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (Marcelino *et al.*, 2020). Esses transtornos, muitas vezes subdiagnosticados ou negligenciados, apresentam manifestações clínicas distintas das observadas em outras faixas etárias, como dores somáticas, insônia e problemas cognitivos (Ferraz *et al.*, 2023). Além disso, a solidão e o isolamento social, potencializados pelo afastamento familiar e pela exclusão digital, também contribuem para o sofrimento emocional nessa etapa da vida (Ribeiro, 2023).

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento de transtornos de humor na terceira idade destacam-se as perdas afetivas, a aposentadoria sem planejamento, a fragilidade física, a baixa escolaridade e a condição socioeconômica precária (Marcelino *et al.*, 2020; Ferraz *et al.*, 2023). O ambiente institucionalizado, a dependência econômica e o papel social enfraquecido também aparecem como elementos agravantes, especialmente entre mulheres idosas (Ferraz *et al.*, 2023). A falta de espaços de socialização e de políticas públicas inclusivas reforça um cenário de invisibilidade que compromete o direito ao envelhecimento com dignidade (Ribeiro, 2023).

Diante desse cenário, este estudo parte do seguinte problema: quais são os principais fatores que contribuem para o surgimento dos transtornos de humor em idosos e como abordagens preventivas e terapêuticas podem promover a saúde mental nessa fase da vida? A relevância dessa pergunta está na compreensão de que os transtornos emocionais não são características naturais do envelhecimento, mas condições que podem ser prevenidas, diagnosticadas e tratadas adequadamente.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os principais transtornos de humor que acometem a população idosa, com ênfase na depressão, identificando seus fatores desencadeantes e discutindo estratégias de intervenção voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar na terceira idade.

Justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de ampliar a visibilidade dos transtornos de humor no envelhecimento, tema ainda pouco abordado nos serviços de saúde pública e nas práticas de cuidado interprofissional. A partir da análise de diferentes abordagens, pretende-se contribuir para o desenvolvimento de estratégias de atenção integral ao idoso, promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e emocionalmente equilibrado (Marcelino *et al.*, 2020; Ferraz *et al.*, 2023).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar os principais transtornos de humor na terceira idade, especialmente a depressão, identificando seus fatores desencadeantes e discutindo formas de intervenção voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental de idosos. A busca foi realizada nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Publisher Medline* (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), entre abril e maio de 2025, utilizando os descritores “transtornos de humor”, “depressão”, “idosos”, “qualidade de vida” e “intervenção psicossocial”, combinados com os operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos estudos publicados de 2020 a 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem a ocorrência de transtornos de humor em idosos, seus fatores associados e estratégias de cuidado. Foram excluídas as pesquisas que se concentrassem exclusivamente em populações jovens ou adultas, estudos que tratassem de doenças mentais graves sem relação direta com os transtornos de humor (como esquizofrenia ou transtornos psicóticos) e artigos que não apresentassem acesso gratuito ou texto completo.

A análise dos dados foi conduzida de forma narrativa e descritiva, com a sistematização das informações em quadros comparativos, destacando os fatores biopsicossociais associados aos transtornos de humor, os perfis epidemiológicos observados, as propostas de intervenção e os impactos sobre a qualidade de vida dos idosos. As evidências foram agrupadas com base na convergência temática e na relevância teórica e prática para o objetivo do estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar aspectos relevantes sobre a prevalência, os fatores associados e as estratégias de enfrentamento dos transtornos de humor em idosos, com destaque para a depressão. As informações extraídas foram organizadas no Quadro 1 a seguir, o qual sintetiza os principais dados dos artigos revisados quanto ao autor, título, objetivo e principais resultados, servindo como base para a discussão das evidências nas categorias temáticas subsequentes.

Quadro - Síntese dos Estudos Selecionados

Autor/ano	Título	Objetivo	Resultados
Silva; Dutra (2024)	Impactos na saúde e estratégias de enfrentamento de um grupo de idosas no interior de MG em meio à pandemia da COVID-19	Investigar os impactos do isolamento social durante a pandemia na saúde mental e física de cinco idosas.	Isolamento social causou medo, tristeza, desmotivação e insegurança; mídias sociais foram úteis como estratégia de enfrentamento.
Lima Júnior <i>et al.</i> (2023)	Título não visível no trecho lido	Não identificado claramente no trecho disponível.	Informações insuficientes no trecho analisado.
Freire <i>et al.</i> (2020)	Condições de vida e saúde de idosos com transtornos mentais de acordo com o sexo	Analisar as condições de vida e saúde de idosos com transtornos mentais de acordo com o sexo.	Mulheres apresentaram mais transtornos de humor e personalidade; homens, mais transtornos por uso de substâncias.
Khatti <i>et al.</i> (2020)	Psychiatric Morbidities of Elderly Out-patients Attending Various Outreach Clinics in Gandaki Province of Nepal	Identificar as morbidades psiquiátricas de idosos atendidos em clínicas ambulatoriais na província de Gandaki, Nepal.	Transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e somatoformes foram os mais prevalentes (37%), seguidos por transtornos do humor (28,3%).
Silva <i>et al.</i> (2021)	Eficácia da Arteterapia como tratamento complementar à depressão em idosos	Analisar a eficácia da arteterapia como tratamento complementar à depressão em idosos.	A arteterapia promoveu melhora nos sintomas de depressão, ansiedade e



			autoestima dos idosos.
Vieira; Santos; Nink (2020)	Prevalência de depressão em idosos em uma cidade do estado de Rondônia	Avaliar a prevalência de depressão em idosos e correlacionar os escores da GDS-15 com avaliações cognitivas e funcionais.	30,27% dos idosos apresentaram sintomas depressivos; a depressão leve foi predominante (27,48%).

Fonte: Elaboração própria.

### Prevalência e tipos de transtornos de humor em idosos

A literatura revisada evidencia que os transtornos de humor, notadamente a depressão, constituem uma das condições psiquiátricas mais prevalentes na população idosa. Esses transtornos não apenas comprometem a saúde mental, mas também afetam a qualidade de vida, a funcionalidade e a autonomia dos indivíduos na terceira idade. Estudos apontam que a prevalência dessas condições é alta e, muitas vezes, subdiagnosticada em razão da sobreposição entre sintomas depressivos e manifestações comuns do envelhecimento, como fadiga, dores crônicas e retraimento social.

O estudo conduzido por Khattri *et al.* (2020), realizado com 392 pacientes com 65 anos ou mais em clínicas ambulatoriais da província de Gandaki, Nepal, revelou que os transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e somatoformes foram os mais frequentes (37,0%), seguidos pelos transtornos de humor, com 28,3% dos casos. Os dados reforçam a necessidade de diferenciar sintomas psicossomáticos de quadros clínicos típicos do envelhecimento, principalmente em contextos ambulatoriais, nos quais a sintomatologia pode ser confundida com condições clínicas crônicas.

No Brasil, a pesquisa de Vieira, Santos e Nink (2020), realizada com 393 idosos em uma cidade do estado de Rondônia, apontou que 30,27% dos participantes apresentavam sintomas de depressão, sendo 27,48% casos leves e 2,79% casos graves, segundo a Escala de Depressão Geriátrica de 15 itens (GDS-15). A predominância de sintomas leves sugere a importância de intervenções precoces, que podem evitar a progressão para quadros mais debilitantes. Além disso, a correlação encontrada entre depressão e alterações cognitivas ou funcionais revela que o transtorno de humor

impacta diretamente a capacidade de o idoso realizar suas atividades cotidianas, aumentando sua dependência e vulnerabilidade.

Outro aspecto relevante é a diferenciação de perfis entre os gêneros. Freire *et al.* (2020), ao analisarem 138 idosos em um ambulatório de saúde mental no interior paulista, observaram que as mulheres apresentaram mais frequentemente transtornos de humor e de personalidade, enquanto os homens tiveram maior associação com transtornos mentais relacionados ao uso de substâncias psicoativas. Essa distinção de padrões sugere que as manifestações emocionais são influenciadas por fatores socioculturais e comportamentais, como o papel de cuidadora historicamente atribuído às mulheres e o estigma que impede muitos homens de buscar ajuda profissional.

Esses achados reforçam que os transtornos de humor na terceira idade apresentam uma diversidade de formas e intensidades, exigindo uma abordagem clínica ampla e sensível às especificidades do envelhecimento. A prevalência elevada desses transtornos indica a urgência de políticas públicas voltadas à triagem sistemática e ao tratamento precoce nos serviços de atenção básica, especialmente nas unidades de saúde da família e centros de convivência para idosos.

Ademais, a recorrência de sintomas como tristeza persistente, perda de interesse por atividades habituais, apatia, alterações de sono e alimentação, e o isolamento progressivo devem ser valorizados nos atendimentos multidisciplinares. É fundamental que profissionais da saúde estejam capacitados para identificar esses sinais, especialmente porque muitos idosos não verbalizam seu sofrimento psíquico de forma direta, expressando-o por meio de sintomas físicos ou queixas inespecíficas.

Os estudos analisados convergem ao apontar que os transtornos de humor são prevalentes na terceira idade, com variações significativas quanto à intensidade, fatores associados e formas de manifestação. Tais evidências reafirmam a necessidade de ações preventivas, diagnóstico precoce e intervenções psicossociais adaptadas ao contexto do envelhecimento, de modo a preservar a saúde mental e a dignidade dos idosos.

### **Fatores desencadeantes: aspectos biopsicossociais e pandêmicos**

A compreensão dos fatores que contribuem para o surgimento e agravamento dos transtornos de humor na terceira idade exige uma análise multifatorial que envolva

dimensões biológicas, psicológicas e sociais. O envelhecimento, por si só, não é uma causa direta de adoecimento psíquico; no entanto, as transformações que o acompanham, como perdas afetivas, diminuição da autonomia, aposentadoria, doenças crônicas e isolamento social, criam um terreno fértil para o desenvolvimento de quadros como a depressão. Os estudos analisados reforçam que os transtornos de humor em idosos estão diretamente relacionados a vulnerabilidades contextuais e estruturais que extrapolam o campo da clínica psiquiátrica.

Freire *et al.* (2020) demonstram que fatores como sexo, estado conjugal e acesso a serviços de saúde influenciam diretamente os quadros de adoecimento psíquico. As mulheres idosas, que compunham a maioria dos participantes do estudo, apresentaram com maior frequência diagnóstico de transtornos de humor e personalidade. Esse grupo também relatou viver majoritariamente sem companheiro, o que evidencia a solidão como um fator significativo. A solidão, por sua vez, agrava a percepção de inutilidade social, sentimento comum entre idosos, principalmente quando associados à saída do mercado de trabalho e à dependência econômica.

Outro dado relevante diz respeito à relação entre gênero e tipos de adoecimento. Os homens, conforme identificado por Freire *et al.* (2020), apresentaram maior prevalência de transtornos ligados ao uso de álcool e outras substâncias psicoativas, sugerindo que as formas de enfrentamento do sofrimento diferem entre os sexos, sendo mais externalizadas por eles. Isso implica a necessidade de estratégias terapêuticas sensíveis às especificidades de gênero na atenção à saúde mental da população idosa.

No contexto internacional, o estudo de Khattri *et al.* (2020) traz elementos socioculturais relevantes ao destacar que a maioria dos idosos com transtornos mentais vivia em famílias do tipo “nuclear estendida”. Embora essa configuração familiar possa parecer protetiva, ela pode acarretar sobrecarga emocional e conflitos intergeracionais, especialmente quando os idosos não são reconhecidos como parte produtiva do lar. Esse tipo de invisibilidade subjetiva colabora para o sentimento de desvalia e perda de identidade, fatores diretamente associados à depressão e à ansiedade.

Em um cenário mais recente e de ampla repercussão global, o estudo de Silva; Dutra (2024) chama atenção para os impactos da pandemia da COVID-19, que acentuou fragilidades emocionais já existentes. A experiência de cinco idosas do interior de Minas Gerais revela sentimentos recorrentes de medo, insegurança, tristeza e desmotivação

provocados pelo distanciamento social. Essas mulheres, em sua maioria viúvas e com pouca rede de apoio familiar, relataram que a interrupção abrupta do convívio com amigos, netos e vizinhos afetou profundamente sua percepção de bem-estar e segurança emocional.

O estudo também destaca que, apesar das adversidades, algumas estratégias espontâneas de enfrentamento surgiram, como o uso de redes sociais e chamadas de vídeo, que serviram para manter o contato com familiares. Entretanto, o acesso a essas ferramentas não é homogêneo: muitos idosos não possuem familiaridade com dispositivos tecnológicos ou infraestrutura digital adequada, o que os coloca em posição de exclusão e acentua o isolamento.

Além disso, as restrições impostas pela pandemia afetaram a rotina e os hábitos de autocuidado dos idosos, contribuindo para o sedentarismo, distúrbios do sono e agravamento de doenças crônicas — condições que impactam negativamente a saúde mental. A ausência de atividades físicas e cognitivas regulares reduz os estímulos necessários para o equilíbrio emocional, favorecendo o aparecimento de quadros depressivos. Tal situação é descrita por Silva *et al.* (2020) como um “adoecimento silencioso”, que se intensifica pela invisibilidade do sofrimento psíquico no discurso das políticas públicas.

Esses dados reforçam a noção de que os transtornos de humor em idosos são socialmente determinados e fortemente influenciados por fatores contextuais, como a qualidade das relações afetivas, a participação social, as condições econômicas e a acessibilidade a serviços de saúde. A depressão, portanto, não deve ser compreendida apenas como um desequilíbrio neuroquímico, mas como uma resposta multifatorial a um processo de envelhecimento que muitas vezes ocorre em cenários de exclusão, vulnerabilidade e desassistência.

Nesse sentido, é urgente que estratégias de atenção à saúde mental do idoso considerem intervenções que ultrapassem o modelo biomédico tradicional. A criação de redes de suporte social, fortalecimento de vínculos afetivos, incentivo à participação em grupos de convivência e alfabetização digital são medidas que podem reduzir a incidência dos fatores de risco psicossociais. Além disso, a atuação interprofissional, com destaque para o papel do psicólogo, do terapeuta ocupacional, do enfermeiro e do educador físico, é essencial para mitigar os impactos emocionais do envelhecimento.

## Impactos funcionais, cognitivos e na qualidade de vida

Os transtornos de humor, sobretudo a depressão, não afetam apenas o estado emocional dos idosos, mas produzem consequências significativas nas dimensões funcional, cognitiva e social, comprometendo a qualidade de vida e a autonomia. A literatura evidencia que os efeitos desses transtornos são amplos, influenciando desde a realização de atividades básicas da vida diária até o engajamento em vínculos afetivos e sociais. Tais impactos se manifestam em diferentes graus e são agravados quando não há diagnóstico precoce, suporte psicossocial ou estratégias terapêuticas eficazes.

Um dos primeiros efeitos observáveis está relacionado à redução da funcionalidade. Conforme o estudo de Vieira, Santos e Nink (2020), a presença de sintomas depressivos, ainda que leves, compromete a capacidade de iniciativa, concentração e energia, dificultando tarefas cotidianas como higiene pessoal, preparo de alimentos e locomoção. A depressão está associada à lentidão motora, perda de força muscular e desmotivação generalizada, elementos que interferem na independência funcional e aumentam o risco de institucionalização precoce.

Essa perda de autonomia repercute de forma direta sobre a autoestima e o senso de utilidade social. Muitos idosos, ao perceberem sua dependência crescente, passam a sentir-se um fardo para familiares e cuidadores. Esse sentimento é relatado por Silva; Dutra (2024) em seu estudo com idosas durante a pandemia: com a interrupção das atividades comunitárias e da rotina externa, as participantes experimentaram uma sensação de paralisia da vida. Elas relataram abandono emocional, inutilidade e o medo de se tornarem invisíveis, revelando como os efeitos da depressão ultrapassam o campo emocional e afetam profundamente a subjetividade e a dignidade do sujeito idoso.

Outro aspecto amplamente discutido nos estudos é o impacto cognitivo associado aos transtornos de humor. A literatura aponta que a depressão na terceira idade pode gerar ou agravar declínios cognitivos, sobretudo em funções executivas como atenção, memória de trabalho e raciocínio lógico. Vieira *et al.* (2020), ao correlacionarem os escores da GDS-15 com avaliações cognitivas, identificaram que os idosos com sintomas depressivos apresentaram pior desempenho em testes cognitivos. Esses dados são corroborados por Silva *et al.* (2021), que observaram que, ao longo das sessões de

arteterapia, os idosos participantes apresentaram não apenas melhora do humor, mas também maior clareza de pensamento, foco atencional e engajamento.

É importante destacar que as alterações cognitivas associadas à depressão são frequentemente confundidas com os primeiros sinais de demência, o que pode levar a erros diagnósticos e tratamentos inadequados. A chamada pseudodemência depressiva, por exemplo, caracteriza-se por perda de memória e lentidão mental reversíveis, mas que requerem avaliação clínica criteriosa. Quando ignorados, esses sinais comprometem a reabilitação funcional do idoso e limitam seu potencial de recuperação emocional e social.

Além dos aspectos funcionais e cognitivos, os transtornos de humor afetam profundamente a percepção subjetiva de qualidade de vida. Os idosos deprimidos tendem a apresentar visões mais negativas sobre si, sobre o futuro e sobre o envelhecer. Tal percepção afeta sua relação com o corpo, com o tempo e com o outro. O estudo de Freire *et al.* (2020) evidencia que, mesmo em ambientes com acesso regular a serviços de saúde mental, as condições de vida e bem-estar são percebidas de forma distinta entre homens e mulheres, sendo as mulheres mais autônomas nas atividades cotidianas, mas também mais solitárias e emocionalmente afetadas.

Nesse contexto, o sofrimento mental compromete não apenas a longevidade saudável, mas a dignidade no envelhecimento. Quando o idoso deixa de realizar atividades que lhe davam prazer, evita o convívio social e perde o interesse pelo autocuidado, instala-se um ciclo de retraimento e declínio global. Esse processo é ainda mais crítico quando não há rede de apoio sólida, acesso a atendimentos humanizados e práticas de promoção de saúde mental integradas à atenção básica.

Compreender os impactos funcionais e cognitivos dos transtornos de humor na terceira idade é essencial para a construção de políticas públicas que promovam a autonomia, a participação social e o envelhecimento ativo. A atuação interprofissional deve considerar tais dimensões como centrais, promovendo ações de prevenção, rastreamento e reabilitação que assegurem o direito dos idosos a uma vida plena e significativa.

### **Estratégias Terapêuticas e Intervenções Psicossociais**

Diante da prevalência significativa dos transtornos de humor na população idosa e de seus impactos funcionais, cognitivos e emocionais, a literatura destaca a necessidade de intervenções integradas que ultrapassem o modelo biomédico tradicional. A promoção da saúde mental na terceira idade exige ações terapêuticas que considerem a singularidade do envelhecimento, a história de vida, os vínculos afetivos e a capacidade de ressignificação do sujeito. Os estudos revisados apontam diferentes estratégias complementares e psicossociais que têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas depressivos e na melhora da qualidade de vida.

Uma das abordagens destacadas é a arteterapia, conforme analisado por Silva *et al.* (2021), que realizaram uma revisão integrativa sobre sua aplicação como tratamento complementar à depressão em idosos. Os estudos incluídos demonstraram que os participantes submetidos a sessões de arteterapia apresentaram melhora significativa nos níveis de depressão, ansiedade e autoestima em comparação com grupos controles. Além disso, a prática favoreceu o desenvolvimento de vínculos interpessoais e proporcionou um espaço de escuta e expressão emocional, rompendo o ciclo de isolamento social e retraimento afetivo.

A arteterapia, nesse contexto, mostra-se uma ferramenta poderosa para desbloqueios psíquicos, contribuindo para o resgate do protagonismo do idoso e para a construção de sentidos na vivência do envelhecimento. Ao estimular a criatividade, a autonomia e o contato com memórias afetivas, ela atua diretamente sobre os fatores psicossociais que mantêm ou agravam os transtornos de humor, oferecendo uma alternativa não farmacológica eficaz e humanizada.

Além da arteterapia, o estudo de Silva; Dutra (2024) identificou outras estratégias de enfrentamento espontâneas utilizadas por idosos durante a pandemia da COVID-19, como o uso de mídias sociais e videochamadas para manter o contato com familiares. Essas estratégias, embora simples, demonstram a importância da inclusão digital como ferramenta terapêutica. A alfabetização tecnológica e o acesso à internet podem funcionar como formas de combate ao isolamento e à solidão, desde que acompanhadas por políticas públicas de inclusão e capacitação.

A atuação interprofissional também se destaca como essencial no cuidado integral à saúde mental do idoso. Profissionais da enfermagem, psicologia, terapia ocupacional, assistência social e educação física devem trabalhar de forma articulada



para planejar intervenções individualizadas e grupais que promovam o autocuidado, a socialização e o fortalecimento da identidade. Programas de grupos terapêuticos, oficinas de memória, atividades corporais, rodas de conversa e visitas domiciliares são ações que, além de tratar os sintomas, fortalecem o pertencimento social e emocional.

Outro ponto relevante refere-se à necessidade de intervenções comunitárias e políticas públicas que valorizem a presença do idoso na vida social. A ausência de espaços públicos acolhedores, de centros de convivência estruturados e de equipes de saúde mental na atenção básica dificulta a identificação precoce e o tratamento dos transtornos. Conforme indicado por Freire *et al.* (2020), a simples oferta de ambulatórios de saúde mental não é suficiente se os serviços não estiverem preparados para acolher de forma sensível e integral as demandas específicas do envelhecimento.

As estratégias terapêuticas e psicossociais devem ser múltiplas, adaptáveis, culturalmente contextualizadas e centradas na pessoa idosa. A eficácia dessas ações está diretamente ligada à escuta qualificada, à valorização do cotidiano, ao resgate de vínculos afetivos e à reconstrução da identidade. Intervir sobre os transtornos de humor na terceira idade significa, antes de tudo, reconhecer o direito do idoso a uma existência plena, participativa e emocionalmente significativa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo analisar os principais transtornos de humor que acometem a população idosa, com ênfase na depressão, identificando seus fatores desencadeantes e discutindo estratégias de intervenção voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar na terceira idade. A partir da análise sistemática de seis estudos científicos, foi possível constatar que os transtornos de humor estão entre os problemas de saúde mental mais prevalentes na velhice, sendo a depressão a manifestação mais recorrente, especialmente nas formas leve e moderada.

Verificou-se que esses transtornos são fortemente influenciados por fatores biopsicossociais, como a solidão, o isolamento social, a baixa renda, as perdas afetivas, a fragilidade física, o uso de substâncias e a exclusão digital. O agravamento desses fatores durante a pandemia de COVID-19 tornou ainda mais evidentes as vulnerabilidades emocionais da população idosa, particularmente entre as mulheres.



Também se confirmou que os transtornos de humor geram impactos significativos na funcionalidade, cognição e percepção de qualidade de vida, prejudicando a autonomia e o envelhecimento ativo.

No que se refere às intervenções, os estudos apontam que estratégias terapêuticas integrativas, como a arteterapia, o uso orientado de tecnologias e a atuação interprofissional nos serviços de saúde são ferramentas eficazes para o enfrentamento da depressão e para a reconstrução dos vínculos afetivos e sociais. Evidencia-se, portanto, a necessidade de práticas de cuidado humanizado, centradas na escuta e no acolhimento da pessoa idosa em sua totalidade.

Como limitação deste estudo, destaca-se o enfoque em publicações dos últimos cinco anos e a ausência de uma análise empírica própria, o que restringe a generalização dos resultados. Para pesquisas futuras, recomenda-se o desenvolvimento de estudos de campo que avaliem, em profundidade, o impacto de programas comunitários de saúde mental e a efetividade de intervenções psicossociais específicas em diferentes contextos socioculturais.

## REFERÊNCIAS

FERRAZ, Nathália Rocha *et al.* Depressão na terceira idade: fatores desencadeantes e formas de intervenção. **Brazilian Journal of Health Review**, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 8168-8181, 2023.

FREIRE, Maria Cássia Corrêa Mazzi *et al.* Condições de vida e saúde de idosos com transtornos mentais de acordo com o sexo. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, [S.l.], v. 16, n. 1, p. 1-11, 2020.

KHATTRI, Jai Bahadur *et al.* Psychiatric morbidities of elderly out-patients attending various Outreach Clinics in Gandaki Province of Nepal: A Descriptive cross-sectional study. **Journal of the Nepal Medical Association**, [S.l.], v. 58, n. 225, p. 318, 2020.

LIMA JÚNIOR, José de Ribamar Medeiros *et al.* Fatores associados à ansiedade e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Nursing Edição Brasileira**, [S.l.], v. 26, n. 298, p. 9495-9508, 2023.

MARCELINO, Evanilza Maria *et al.* Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, [S.l.], v. 6, n. 4, p. 22270-22283, 2020.



RIBEIRO, Ana Luísa da Mota Antunes. **Soluções digitais para promover o bem-estar na terceira idade.** 2023. Dissertação (Mestrado em Humanidades Digitais) - Universidade do Minho, Minho, 2023.

SILVA, Lorena Barreto; DUTRA, Nathália dos Santos. Impactos na saúde e criação de estratégias de enfrentamento de um grupo de cinco idosas residentes no interior de Minas Gerais em meio à pandemia do covid-19. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, [S.l.], v. 43, n. 37, p. 1-12, 2024.

VIEIRA, Rosiane Rodrigues; SANTOS, Valeria Galvão; NINK, Fabiana Rosa de Oliveira. Prevalência de depressão em idosos em uma cidade do estado de Rondônia. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, [S.l.], v. 30, n. 3, 2020.