

CUIDADOS: IDOSOS COM DEPRESSÃO PRECISAM DE APOIO DA FAMÍLIA



Gerontóloga explica particularidades do transtorno nessa faixa etária.

Nem sempre uma pessoa com depressão reconhece que precisa de ajuda. Essa situação pode ser ainda mais comum em pacientes idosos, quando o transtorno se manifesta principalmente de forma subsindrômicas, ou seja, com sintomas menos evidentes.

Por isso, é importante que familiares e amigos mantenham contato constantemente, façam visitas e observem seu humor, explica Thais Bento Lima, gerontóloga, pesquisadora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento do HCFMUSP (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) e professora do curso de pós-graduação em gerontologia da USP.

"É preciso mostrar ao idoso que ele é amado e valorizado. As pessoas próximas podem ajudá-lo a encontrar sentido nas experiências e a resgatar a confiança na sua própria identidade social e história de vida", diz Thais.

Uma forma de ajudar é orientar o idoso a procurar auxílio de profissionais e de serviços especializados. Nessas situações, muitas vezes é necessário não apenas acompanhá-lo a consultas médicas, mas também a agendar as datas.

Sinais de desânimo, desinteresse por atividades que antes davam prazer, conversar menos, falta de apetite e ter menos iniciativa para fazer tarefas rotineiras devem acender um alerta nos familiares.

"Se houver prejuízos na qualidade de vida, busque ajuda médica especializada, como psicogeriatras, geriatras, psiquiatras e neurologistas", recomenda Thais.

A gerontóloga ressalta que os médicos devem pedir exames para que sejam descartados outros quadros clínicos que podem causar sintomas depressivos, como demências, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

"Os idosos podem ou não aderir adequadamente aos tratamentos recomendados devido ao perfil cognitivo, comorbidades e problemas relacionados com o gerenciamento de polifarmácia. Para facilitar esta adesão, os objetivos terapêuticos devem ser pactuados com o próprio idoso e deve-se contar com o envolvimento de membros da família ou cuidadores. Em geral, os objetivos são o bem-estar, a melhoria no status da funcionalidade e a retomada de papéis sociais e familiares", observa.

A especialista destaca que o tratamento da depressão é interprofissional e multidisciplinar. *"Envolve o tratamento farmacológico combinado ao tratamento não farmacológico, como a prática de exercícios físicos, uma alimentação balanceada e a prática de exercícios cognitivos, que têm um*

impacto positivo no humor e na melhora da qualidade de vida. Há evidências de que essas atividades sejam eficazes no tratamento da pessoa idosa deprimida, melhorando também as suas funções físicas e mentais e conseqüentemente, sua qualidade de vida."

Mas, mesmo com o tratamento adequado, é essencial que os familiares acompanhem de perto o idoso para que ele se sinta menos sozinho e encontre um novo significado de vida. *"Uma das principais causas de depressão na pessoa idosa é a solidão e, relacionado a isso, ter uma rede de suporte social fragilizada e pequena"*, diz.

É muito importante saber ouvir a pessoa, dar uma atenção diferenciada. Manter algum tipo de contato como fazer visitas, realizar ligações telefônicas e/ou chamadas de vídeos, que possa fazer com que a pessoa idosa, reduza a sensação de solidão e busque um novo significado de vida; a participação da família e amigos é de suma importância para auxiliar no bem-estar psicológico da pessoa idosa. Pois uma das principais causas de depressão na pessoa idosa é a solidão e relacionado a isso ter uma rede de suporte social fragilizada, e pequena.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/4502/cuidados-idosos-com-depressao-precisam-de-apoio-da-familia> em 20/06/2026 07:11