# MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

WENDEL BRUNO SANTOS DA ROCHA; DÂNDARA NAYARA AZEVÊDO DANTAS; HYLARINA MARIA MONTENEGRO DINIZ SILVA; EDILMA DE OLIVEIRA COSTA; MARYANNA DAMASCENO LEAL

## RESUMO

Introdução: a depressão é um transtorno capaz de interferir nas atividades básicas do cotidiano das pessoas, e apresenta uma alta prevalência, com seu maior percentual de incidência entre pessoas idosas. O tratamento para esse transtorno pode ser realizado de diversas formas, entre elas, o farmacológico, o não farmacológico e uma associação entre os dois. Objetivo: o presente estudo teve o objetivo de analisar a literatura disponível acerca do uso medidas não farmacológicas para o manejo da depressão em idosos, visando diminuir, assim, o número de fármacos de uso contínuo na vida dessa população. As medidas não farmacológicas podem variar e, entre elas, as mudanças no estilo de vida e atitudes diárias encontram-se como medidas simples, além da inserção de técnicas diversas na rotina, incluindo as práticas integrativas e complementares, como opções mais elaboradas. Método: foi realizada uma revisão da literatura, norteada pela questão: "Quais medidas não farmacológicas podem ser usadas no tratamento de depressão em idosos?" , para a busca de referências, foram utilizados a Biblioteca Virtual em Saúde e a plataforma SCOPUS, os descritores escolhidos para a busca foram: "Depressão"/"Depression" AND "Idosos"/"Aged" AND "Terapias Complementares"/"Complementary Therapies". Resultados: a partir da literatura analisada, um total de dez medidas não farmacológicas foram encontradas, havendo seus efeitos positivos comprovados. Conclusão: a partir da análise realizada, foi possível observar que, apesar dos resultados efetivos, os estudos disponíveis foram realizados com amostra de grupos pequenos, além dessa problemática, a quantidade de estudos voltados à população idosa, em específico, ainda são escassos.

**Palavras-chave:** depressão; idoso; saúde mental; terapias complementares; saúde do idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem por objeto a análise das medidas não farmacológicas para depressão em idosos. A depressão é um transtorno que interfere nas atividades básicas, diárias, como trabalhar, estudar, dormir e até se alimentar. Ela pode ser causada por fatores genéticos, mas também por associação a fatores biológicos, psicológicos e ambientais. É a principal causa de incapacidade em todo o mundo, e em sua forma grave possui altos índices de suicídio. (OPAS, 2022)

Estima-se que 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com depressão. No primeiro ano de pandemia da COVID-19, houve um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão no mundo. (OMS, 2022).

A Pesquisa Nacional de Saúde em 2019 obteve uma estimativa de que 10,2% dos

DOI: 10.51161/conabs2024/29600

brasileiros de 18 anos ou mais de idade receberam diagnóstico de depressão por um profissional de saúde. Tal estimativa representa 16,3 milhões de pessoas. Observou-se uma maior prevalência da depressão em pessoas do sexo feminino, 14,7%, comparado à 5,1% dos homens. Em relação à faixa etária o maior percentual foi de 60 a 64 anos de idade (13,2%), enquanto o menor percentual foi obtido na de 18 a 29 anos de idade (5,9%). (PNS, 2019)

Para diagnosticar a depressão e iniciar o tratamento é necessário a realização de anamnese, exame físico e em alguns casos um exame de sangue para detectar alterações na tireoide ou deficiência de vitaminas, que podem assemelhar-se à depressão. Os tratamentos podem ser medicamentosos, psicoterapia e eletroconvulsoterapia. (APA, 2020)

O tratamento medicamentoso é realizado com o uso de fármacos antidepressivos, que agem modificando a química cerebral. Após o alcance de resultados benéficos é realizado um tratamento de manutenção, que pode durar seis meses ou mais, em casos de risco de episódios futuros.

A psicoterapia ou terapia cognitivo comportamental (TCC) é usada em casos de depressão leve, ou em conjunto com a medicamentosa, em casos moderados e graves. A forma de aplicação do TCC se dá pelo reconhecimento de pensamentos, modificando-os para obter uma resposta mais positiva no enfrentamento dos problemas.

Nos casos de depressão grave, com baixa resposta aos outros tratamentos, pode ser realizada a eletroconvulsoterapia (ECT), que consiste em uma estimulação elétrica no cérebro, de forma breve, sob anestesia e administrado por uma equipe de médicos especializados na área, anestesista, e enfermeiro, tendo uma duração de seis a doze sessões, não ultrapassando três sessões por semana. (APA, 2020)

A introdução das terapias complementares no tratamento da depressão tem crescido pelo uso de recursos terapêuticos e a crescente qualificação de profissionais na área. Isso tem viabilizado uma maior quantidade de estudos e resultados, para aumento da valorização e credibilidade dos conhecimentos tradicionais que são base para grande parte dessas terapias. (SILVA et al., 2021)

A política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC), elencou para serem ofertadas no Sistema Único de Saúde (SUS) de forma inicial cinco Práticas Integrativas e Complementares (PICS), no entanto, após as portarias nº 849/2017 e 702/2018, esse número passou a ser 29. A porta de entrada do SUS, a atenção básica à saúde, é também o principal serviço a oferecer às PICS. (RUELA et al., 2019)

Diante do exposto, surge o interesse em desenvolver uma revisão da literatura, com o objetivo de identificar quais medidas não farmacológicas são eficazes para controle da depressão em idosos, sob a justificativa de encontrar essas alternativas, pensando no público idoso, que em sua maioria é acometido de outras doenças, diminuindo assim o número de fármacos utilizados diariamente.

## 2 MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura. Segundo Carvalho (2019), a revisão da literatura é um tipo de revisão que promove uma observação e sintetização de achados provenientes das publicações de maior relevância de determinado assunto. Para desenvolvimento desta pesquisa as seguintes etapas serão seguidas: Definição do tema e esboço geral do estudo, formulação do protocolo de pesquisa, identificação, extração e análise crítica dos dados e redação da revisão.

Enxergando a problemática do tratamento de depressão no público idoso se faz necessário identificar quais medidas não farmacológicas podem ser utilizadas para o tratamento. Desse modo, este estudo tem como questão de pesquisa: Quais medidas não farmacológicas podem ser utilizadas no tratamento de depressão em idosos?

DOI: 10.51161/conabs2024/29600

A busca de artigos foi realizada em 21 de setembro de 2022, nas bases de dados BVS e Scopus, usando os descritores em português: Depressão, Idoso e Terapias complementares; Em inglês: *Depression, Aged e Complementary Therapies*, interligados pelo operador booleano *AND*. Os critérios de inclusão usados foram: artigos e documentos disponíveis na íntegra, gratuitos e que respondessem à questão norteadora, nos idiomas portugês, inglês e espanhol. Já o critério de exclusão utilizado foi: Artigos duplicados.

A busca foi conduzida via periódico Capes, nas bases de dados supracitadas, a qual resultou em 391 artigos encontrados. A plataforma Rayyan foi usada para avaliação dos artigos. Neste local foram inseridos os 391 artigos encontrados nas plataformas de busca, para leitura de títulos e resumos, utilizando os critérios pré-estabelecidos. Após a leitura foram incluídos 28 artigos para leitura na íntegra. Um total de cinco artigos foram incluídos após a leitura na íntegra, por responderem a questão de pesquisa, e descreverem o tipo de terapia utilizada. Os artigos selecionados foram transferidos para um novo documento, sendo analisados de acordo com a resposta à questão de pesquisa. Os dados coletados foram tabulados em um quadro para facilitar a identificação e classificação das PICS utilizadas para tratamento da depressão em idosos.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos incluídos na revisão foram publicados nos anos de 2008, 2013, 2018, 2019 e 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol. As pesquisas foram conduzidas nos países Brasil, Estados Unidos da América, Equador e Taiwan, principalmente por psicólogos, utilizando a metodologia qualitativa (2) e quantitativa (3).

Um total de dez medidas não farmacológicas foram utilizadas, nos artigos incluídos, para tratamento de depressão em idosos. Observou-se que a fitoterapia e musicoterapia se repetiram em mais de um artigo, tendo, portanto, mais resultados disponíveis. Os quadros 01 e 02 apresentam a síntese desses resultados.

**Quadro 01** - Síntese das medidas não farmacológicas para tratamento de depressão em idosos. Natal/RN, 2022.

| | Auriculoterapia | Atividade Física | Yoga | Tai Chi | Massagem | Musicoterapia | Fitoterapia | Homeopatia | Religião e espiritualidade | Cura espiritual |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (CORRÊA et al., 2019) | X | | | | | | | | | |
| (NYER et al., 2013) | | X | X | X | X | X | | | X | |
| (MARQUES et al., 2020) | | | | | | | X | X | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (FANDIÑO, 2018) | | | | | | X | | | | |
| (HSU et al., 2008) | | | | | | | X | | | X |

**Fonte:** Elaboração própria.

**Quadro 02** - Síntese das medidas não farmacológicas para tratamento de depressão em idosos. Natal/RN, 2022.

| | Idioma | Método | Amostra |
|---|---|---|---|
| (CORRÊA et al., 2019) | Português | Revisão sistemática | 24 artigos |
| (NYER et al., 2013) | Inglês | Revisão da literatura | 46 artigos |
| (MARQUES et al., 2020) | Português | Estudo quantitativo descritivo | Dados da pesquisa nacional de saúde 2013 |
| (FANDIÑO, 2018) | Espanhol | Estudo de caso | Residentes de um lar geriátrico, relatando sentimentos antes e após as sessões |
| (HSU et al., 2008) | Inglês | do exploratório, descritivo, utilizando um questionário de autorrelato | 206 pacientes em tratamento de depressão |

**Fonte:** Elaboração própria.

Em todos os estudos analisados, as terapias foram feitas em conjunto com o tratamento farmacológico. Não foi encontrada contra-indicação, ou limitação de tempo de uso, tendo em vista que as práticas integrativas também são realizadas de acordo com a tolerância e conforto dos usuários. Os estudos foram conduzidos com idosos com depressão desde a distimia ao transtorno depressivo maior. Essas terapias foram desenvolvidas em lares de longa permanência para idosos, hospitais e rede de atenção primária, e conduzidas por psicólogos, musicoterapeutas e enfermeiros, por um tempo de 7 sessões, chegando a até 3 meses.

As evidências na literatura disponível sobre os efeitos da auriculoterapia, comprovam sua eficácia no tratamento da depressão em idosos, apesar de apresentarem ainda algumas fragilidades metodológicas, que sugerem a realização de novos estudos para aumentar a evidência desses efeitos positivos. (CORRÊA et al., 2019)

A atividade física mostrou ter melhores resultados no tratamento da depressão em idosos, comparado aos jovens, aumentando a sensação de domínio e ajudando a elevar os níveis de produção de hormônios antidepressivos (NYER et al., 2013). As evidências do yoga como tratamento para depressão, ainda estão em seu início, porém de forma preliminar, demonstra bons resultados, através da sinergia do exercício com os benefícios fisiológicos, além da sua facilidade de implantação, o mesmo acontece com o Tai Chi e a massagem terapêutica. (NYER et al., 2013).

A musicoterapia mostra sua eficácia nas suas duas formas de aplicação, seja guiada, quando se ouve a música, ou ativa, com a recriação e até composição das músicas (NYER et al., 2013). Ainda sobre a musicoterapia, Fandino (2018) traz resultados após sessões de tratamento de forma ativa, em forma de autorrelato, comparando com o mesmo autorrelato

DOI: 10.51161/conabs2024/29600

antes de iniciar as sessões, mas, também indica novos estudos com grupos maiores, para obter resultados mais fidedignos. Nyer et al. (2013) também cita intervenções com base em religião e espiritualidade, onde observa se na literatura maior receptividade dos idosos, dando preferência a inclusão dessa prática em seu tratamento.

Marques et al. (2020), baseou seu estudo na pesquisa nacional de saúde (2013), dando ênfase ao uso das práticas integrativas e complementares por idosos, onde foi observado o uso de homeopatia e fitoterapia, com resultados significativos, mas ainda com um grupo pequeno. Em formato de autorrelato, Hsu et al. (2008), obteve de 206 pacientes que aceitaram participar da pesquisa, a fitoterapia e cura espiritual, como terapias complementares que obtiveram resultados positivos.

Poucos estudos que atendessem os critérios de inclusão e exclusão foram encontrados, a escassez aumenta quando o público alvo se restringe aos idosos, apesar de comprovadamente, serem a faixa etária mais acometida por esse transtorno.

## 4 CONCLUSÃO

As medidas não farmacológicas eficazes para o tratamento da depressão encontradas foram: auriculoterapia, atividade física, yoga, tai chi, massagem terapêutica, musicoterapia, fitoterapia, homeopatia, religião e espiritualidade e cura espiritual. Musicoterapia e fitoterapia, foram citadas em mais de um artigo, portanto, existe maior embasamento teórico para sua aplicação com a finalidade de reduzir os sintomas da depressão.

Todos os estudos demonstraram efeitos positivos das medidas não farmacológicas para depressão em idosos, porém, sempre esclarecendo a necessidade de novos estudos, e de aumentar os grupos estudados. A expansão das práticas integrativas e complementares e os resultados positivos na literatura, aliado a sua maioria ser de baixo custo e fácil aplicação, tende a crescer, e gerar novos resultados para sua afirmação ser cada vez mais forte entre as outras formas de tratamento, principalmente pensando na população idosa, acometida de outras doenças, evitando uma sobrecarga de fármacos.

## REFERÊNCIAS

APA - American Psychiatric Association. **What is depression?** Estados Unidos da América; 2020.

CARVALHO, Yuri Mariano. Do velho ao novo: a revisão de literatura como método de fazer ciência. **Revista Thema**, Minas Gerais, ed. 16, p. 913-928, 6 nov. 2019.

CORRÊA, Hérica Pinheiro ***et al***. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, ed. 54, 7 nov. 2019.

FANDIÑO, Jeniffer Paola López. **Efectos de un programa piloto de musicoterapia basado en la composición de canciones sobre los niveles de depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo residentes de un hogar geriátrico privado de la ciudad de Bogotá**. Orientador: Álvaro Enrique Ramírez. 2018. 318 f. Tese (Mestrado) - Curso de Maestría En Musicoterapia, Facultad de Artes, Universidad Nacional de Colombia, Colômbia, 2018.

HSU, Mei-Chi ***et al***. Use of Complementary and Alternative Medicine among adult patients for depression in Taiwan. **Journal of Affective Disorders**, Estados Unidos da América, ed. 111, p. 360-365, 16 dez. 2008.

DOI: 10.51161/conabs2024/29600

IBGE - Instituto Braileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde**. Brasil; 2019.

MARQUES, Priscila de Paula ***et al***. Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, ed. 44, p. 845-856, 7 jul. 2020.

NYER, Maren ***et al***. What is the Role of Alternative Treatments in Late-life Depression?. **Psychiatric Clinics**, Estados Unidos da América, ed. 36, p. 577-596, 8 out. 2013.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** Brasília (DF); 2022.

RUELA, Ludmila de Oliveira ***et al***. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Minas Gerais, ed. 24, p. 4239-4250, 28 out. 2019.

SILVA, Luiza Santos e; VALSOLER, Renan Lucas Carminatti; STORTTI, Tyfani Miréia. Utilização das práticas integrativas e complementares (PICS) no tratamento da depressão: uma pesquisa bibliográfica. **Brazilian Journal of Developmen**t, Curitiba, ed. 7, p.72935-72941, 20 jun. 2021

DOI: 10.51161/conabs2024/29600