

A DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: ASPECTOS QUE PROMOVEM A QUALIDADE DE VIDA NOS IDOSOS

DEPRESSION IN OLD AGE: ASPECTS THAT IMPROVE THE LIVE QUALITY OF ELDERLY PEOPLE

ARCANJO, Juliana Arruda

BRAVO, Keylaine Bruna

NOBOKITE, Ângela

SOUZA, Biandra Arruda de Almeida¹

BUOSI, Layane Machado²

RESUMO

A proposta deste trabalho é analisar os aspectos que visam à qualidade de vida dos idosos bem como destacar a importância da atuação do psicólogo nesse processo. A velhice precisa ser compreendida em sua totalidade, neste sentido, a psicologia busca-se trabalhar de forma, se preciso individual, ou até mesmo grupal, elaborando eventos nos quais os idosos possam estar ingressando na sociedade e rompendo determinados “tabus” existentes na sociedade, no qual pretende-se provocar na comunidade de forma geral a conscientização e valorização desta fase, auxiliando assim o idoso a vivenciar a autonomia e a independência. Além disso, torna-se pertinente possibilitar a compreensão das alterações decorrentes do envelhecimento, contribuindo para uma melhor qualidade de vida no quesito saúde, principalmente a saúde mental, prevenindo assim, a depressão que é algo recorrentemente associado ao envelhecimento. Após o processo de análise dos dados bibliográficos consultados, foi possível compreender que os estudos existentes acerca da depressão e qualidade de vida em idosos, em sua maioria, foram desenvolvidos na área da Educação Física, focalizando o corpo e não a pessoa como um todo; Enfermagem, apresentando dados acerca do adoecimento e o corpo; Fisioterapia, com os processos de reabilitação do idoso. Nesse sentido, se faz necessário maior envolvimento da Psicologia com a temática destacada neste trabalho, tendo em vista que ainda é tímida sua participação nas discussões sobre promoção de saúde para a população idosa.

Palavras-Chave: Idosos; Qualidade de vida; Depressão; Psicologia.

ABSTRACT

The proposal of this work is analyze aspects that aim at elderly people life quality, such as show the significance of the psychologist in the process. The old age needs to be comprehended in its entirety, this way, psychology search for a path to work, if needed individually or even in group, elaborating events in which elderly people could enter in the society and break determined “tabus” of the society, which is intended to provoke in the community in general consciousness and appreciation of the old age phase, helping, in this regard, the elderly person to live autonomy and independency Besides, it turns pertinent to enable the changes that come from the aging contributing for a better quality of life in health, specially mental health points, preventing, like this, depression which is something associated to aging. After the process of analysing the consulted bibliographic data, it was possible to understand that the studies about depression and life quality of the elderly people, in its

¹ Discentes do curso de Psicologia, 10º semestre, 15/1M. Centro Universitário de Várzea Grande-MT, UNIVAG;

² Docente do curso de Psicologia. Centro Universitário de Várzea Grande-MT, UNIVAG;

majority, were developed in the field of physical education, focusing on the body not the person as a whole, Nursing, presenting data about sickness and the body with the process of elderly person rehab. In this way, it is necessary higher engagement of psychology into the showed theme in this work, since it is still shy the participation in the discussions about health promotion of the elderly people.

Keywords: Elderly people; Life Quality; Depression; Psychology.

INTRODUÇÃO

Todos os indivíduos ao longo da vida passam por etapas, como a infância, adolescência, fase adulta e velhice os quais fazem parte do processo de desenvolvimento humano, em que cada estágio da vida tem seus obstáculos diferentes e próprios que exigem que o sujeito se adapte às alterações que o ambiente estabelece em cada uma delas.

Adaptar-se às variações do meio ambiente e sobreviver a elas é um grande desafio para qualquer organismo vivo. O ser humano enfrenta esse desafio desde o momento do nascimento até a morte. Como a infância, a adolescência e a vida adulta são etapas do desenvolvimento do indivíduo, a velhice também o é, e, como tal, requer adaptação constante às modificações que o meio impõe (HAYDU, 2003 *apud* BATTINI, MACIEL, FINATO, 2006, p. 456).

Ao longo da vida os processos ambientais vão modificando os indivíduos, que apesar de serem parecidos, possuem histórias de vida diferentes e isso os torna únicos/singulares. Envelhecer para cada pessoa irá depender do estilo de vida que ela segue, das questões culturais, das doenças que vão surgindo com o próprio envelhecimento e também daquelas enfermidades hereditárias que os indivíduos estão propensos a ter.

Este artigo apresentou como tema a depressão na terceira idade, tendo como objetivo analisar os aspectos que promovem a qualidade de vida dos idosos a partir da perspectiva da Psicologia. Para tal, utilizou-se o levantamento bibliográfico em uma abordagem qualitativa que buscaram viabilizar o levantamento de informações textuais que permitiram compreender o fenômeno ora destacado (MINAYO, 1994).

A terceira idade é considerada perante a sociedade como um grupo social de pessoas idosas, sendo assim é necessário desmistificar pré-julgamentos existentes sobre o que é ser velho a partir do contexto social e cultural no qual estes sujeitos estão inseridos (ÁVILA; GUERRA; MENESES, 2007).

Antes de chegar à fase idosa, geralmente este sujeito foi quem trabalhou, estudou, casou, teve filhos e assim os educou e os sustentou, sendo considerado alguém importante e útil. Mas quando este sujeito chega à velhice pode despertar sentimentos de abandono e solidão para com a família, visto que pode provocar mudanças em relação rotina familiar, pois

este indivíduo que antes era autônomo passou a ser dependente dos mesmos (SCORTEGANA; LIVEIRA, 2012).

É importante destacar que é necessário analisar o processo de envelhecimento a partir das perspectivas culturais, sociais, econômicas, políticas e biológicas, como também por meio da visão da sociedade perante esta fase natural da vida humana. Sendo assim, é importante ressaltar que esses fatores irão modificar de um país para o outro, ou seja, cada lugar terá sua própria definição do que é ser idoso (RODRIGUES; SOARES, 2006).

No decorrer deste texto foram discutidas questões referentes à qualidade de vida, inerentes aos processos aos quais são atravessados por questões sociais, econômicas psicológicas, físicas, culturais e intrafamiliares. Na década de 80, esta era orientada pela perspectiva de saúde a partir do modelo biomédico, em que o foco era descobrir qual era a doença e como era o método de tratamento a ser utilizado. Com o passar dos anos, a qualidade de vida vem sendo cada vez mais discutida na área da saúde e as formas de evitar o adoecimento tanto biológico quanto psicológico são tomadas como foco (PASCHOAL, 2000).

Apesar de a população estar cada vez vivendo por mais tempo, isso não significa que estão saudáveis, longe disso, as pessoas estão mais adoecidas. Esta fase da vida está muito interligada as patologias, depressão, perdas significantes tanto fisiológicas quanto psíquicas, como dificuldades em locomover, fragilidade nos ossos e nos músculos, perda de memória, audição, visão e entre outros. Diante disso, Ferreira et al (2012, p. 514) citam que:

Conseguir viver por mais tempo nem sempre é sinônimo de viver melhor. A velhice pode estar associada ao sofrimento, aumento da dependência física, declínio funcional, isolamento social, depressão e improdutividade, entre outros fatores que não representam significados positivos. Porém, é possível viver mais com uma qualidade de vida melhor, através da busca do envelhecimento com independência e autonomia, com boa saúde física e mental, enfim, com um envelhecimento saudável e ativo.

Nesse sentido, podemos dizer que existem formas de envelhecer com saúde, como por exemplo, cultivando bons hábitos alimentares, as práticas de exercícios físicos, a realização de exames de rotina, considerando o meio social em que o idoso está inserido. Porém, é relevante ressaltar que devido à realidade socioeconômica da maior parte da população não obtém grandes condições financeiras, no qual, muitos não conseguem receber uma alimentação eficaz, boas moradias o que ocasiona interferências em seu estilo de vida gerando grandes desafios para adentrar num envelhecimento de forma salubre (MIRANDA; GODELI, 2003).

Ao focalizar sobre aspectos que pautam a qualidade de vida da pessoa idosa, esta pesquisa problematizou o transtorno depressivo que costuma ser categorizado por um espaço

de tempo em que a pessoa apresenta mudanças em seu comportamento que remete entre duas semanas ou até mais. Em relação ao transtorno depressivo maior, a pessoa apresenta mudanças significativas no comportamento e em sua cognição por um período maior de seis meses, sendo afetada intensamente em sua vida afetiva e social (DSM-V, 2014).

De acordo com a Classificação Estatística Internacional de Doenças (CID-10) citado por Del Porto (1999), a depressão é uma doença psiquiátrica que atinge o emocional da pessoa, passando assim o sujeito expor tristeza profunda, ausência de apetite, falta de ânimo, baixa autoestima, e entre outros comportamentos.

Esteves e Galvan (2006, p. 2) afirmam que “a depressão é a alteração afetiva mais estudada e falada na atualidade”. Reiterando os autores, que a depressão é considerada um transtorno de humor, que coordena as atitudes dos sujeitos mudando a compreensão de si, tornando-se assim a olhar suas complexidades como grandes calamidades.

Ainda conforme os autores supracitados, a depressão é conhecida pelos seguintes indícios como desânimo, irritação, infelicidade, perda de interesse, insônia e entre outras ações. Todavia seu diagnóstico é concedido pelo comparecimento dos sinais, no entanto, sua prática, seus princípios podem despertar questionamentos e dirigir a perspectivas equivocadas danificando um viável tratamento. Assim, é necessária apresentar conhecimento e segurança da referida doença, para que assim, não corra o risco de uma análise incorreta da mesma.

No que se refere à depressão, cabe salientar que pessoas em todas as faixas etárias estão sujeitas a tal doença, mostrando assim, que a depressão não é unicamente uma doença que atinge pessoas com a idade avançada. Entretanto, quando se chega à vida idosa, perdas tendem a acontecer, o que em geral acarreta em um sofrimento intenso no idoso, sem contar com uma progressiva perda de autonomia e o recorrente abandono familiar (DRAGO; MARTINS, 2012).

Nesta perspectiva, a compreensão da depressão, em que o indivíduo está submerso, é de suma importância conhecer o sujeito na sua particularidade, na sua experiência de vida, onde o mesmo se insere e enfim, pois se sabe que o sujeito é único e singular, percorrendo devidas experiências de forma exclusiva ao decorrer de sua vivência. No entanto, é de relevância ficar atento aos sinais e ter um bom conhecimento sobre os variados transtornos de humor em particular a cada sujeito. Para que assim, seja identificado seguramente se há possíveis sintomas da doença para um tratamento específico.

Conforme os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mencionado por Marli (2017), a expectativa de vida dos brasileiros em 1940 era de 45,5 anos,

umentando consideravelmente mais de 30 anos a expectativa de vida no Brasil em 2017, alcançando os 76 anos. A população acima de 60 anos de idade tem crescido expressivamente ao longo do tempo, conforme a pesquisa já enunciada, os homens vivem em cerca de 74,9 anos, enquanto as mulheres em média 79,4 anos, sendo assim, os homens possuem a expectativa de vida menor do que as mulheres. Esse percentual nacional repercute em todos os Estados, estando o Piauí (71,2 anos) e o Maranhão (70,9) com as menores expectativas de vida no Brasil.

Em relação ao aumento da expectativa de vida da população, surge também consequentemente um grande número de enfermidades, como doenças orgânicas e psíquicas. Desse modo, no que tange a população idosa, é possível destacar que tais doenças acarretam prejuízos à saúde que podem gerar limitações e alterações comportamentais, carecendo este idoso de cuidados constantes (DRAGO; MARTINS, 2012).

Nossa proposta neste sentido relacionou-se aos aspectos que promovem a qualidade de vida do idoso, buscando proporcionar reflexões sobre a possibilidade de melhorias para os mesmos, levando em consideração a forma como o sujeito elabora suas vivências e como este lida com as novas configurações de papéis em sua vida. Entendendo que dessa maneira possibilitem discorrer acerca dos cuidados necessários para a prevenção da Depressão na Terceira idade.

METODOLOGIA

Em todo trabalho científico é preciso buscar fontes de informações para que possa ser realizado de forma coerente e assertiva, neste sentido, a pesquisa é uma das formas que possibilita o construtor um norte para essa edição. “A pesquisa é a atividade nuclear da Ciência. Ela possibilita uma aproximação e um entendimento da realidade a investigar” (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009, p. 31). Dessa maneira, a pesquisa é uma ferramenta que pesquisadores utilizam para alcançar, compreender a prática, fato ou verdade sobre algo examinado.

A pesquisa de cunho qualitativo é compreendida por demandas muito singulares, deste modo consegue identificar e observar informações que não são medidas numericamente, como analisar o comportamento, valores, sentimentos, percepções, entre outros (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009).

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos

e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 1994, p. 21-22).

Neste sentido, a pesquisa qualitativa concede às características de pesquisa subjetiva, no que refere ser uma pesquisa que corresponde aspectos que vão além de uma resposta única, ela investiga questões que norteiam detalhes de uma situação que de fato se quer pesquisar. Conforme mencionado, a pesquisa qualitativa é trabalhada com um universo de significados, no que possibilita apresentar inúmeras questões para serem investigada, além de ser uma pesquisa detalhada, não atribuindo assim, uma resposta numérica e sim contextualizada (MINAYO, 1994).

Conforme Silva e Menezes (2000, p. 20), “a pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em número”. Esta pesquisa é inserida num processo profundo, no qual se ramifica na conjuntura de uma situação almejada, analisando e interpretando o sujeito perante sua realidade constante.

A abordagem qualitativa trabalha com valores, crenças, representações hábitos, atitudes e opiniões. Ela aprofunda a complexidade de fenômenos, fatos e processos; passa pelo observável e vai além dele ao estabelecer inferências e atribuir significados ao comportamento (SILVA, 2010, p. 6).

Em relação à pesquisa bibliográfica, Gil (2010, p. 29) a conceitua, a partir dos seguintes aspectos:

A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos. Todavia, em virtude da disseminação de novos formatos de informação, estas pesquisas passaram a incluir outros tipos de fontes, como discos, fitas magnéticas, CDs, bem como o material disponibilizado pela Internet.

Diante do exposto, a pesquisa bibliográfica é baseada na leitura de textos, obras, livros e documentos, a fim de que se produzam conhecimento e compreensão acerca de um conteúdo. É caracterizada por esclarecer impasses por meio de referências teóricas divulgadas em fontes bibliográficas (GIL, 2010).

De acordo com Severino (2007, p. 122) “a pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores”. Assim, a pesquisa bibliográfica atribui na possibilidade de conteúdos já instalados prescritos, no que tange aos leitores se informarem para complementar sua pesquisa almejada.

Na elaboração deste artigo buscou-se trabalhar a depressão na terceira idade voltada para os aspectos da qualidade de vida, tendo em vista através de estudos e pesquisas o

crescimento exacerbado da população idosa na contemporaneidade e os desafios enfrentados nessa etapa do desenvolvimento. Neste sentido, é de suma importância a desmistificação dos paradigmas que a própria população tem em volta do idoso, além de abordar o papel do psicólogo nesta temática.

Dessa forma, o processo de levantamento bibliográfico apresentado neste trabalho teve como critérios de busca o Google Acadêmico no ano 2018, através das palavras-chave: Idosos, qualidade de vida, depressão e psicologia, resultando em aproximadamente 28,855 entre artigos científicos, livros, teses/revistas e dissertações tendo como bases de dados plataformas digitais como *Scielo*, *Pepsic* e *Redalyc*, encontrados em um recorte temporal de 1950 a 2017, no qual se fez pertinente para analisar e verificar como a depressão na terceira idade era vista e abordada ao longo desses anos. O recorte bibliográfico desta pesquisa foi finalizado em 2017 pois a partir do ano de 2018 iniciamos a construção do projeto com as disciplinas prática de pesquisa I e II, posteriormente dando continuidade na construção do artigo em 2019 com as matérias TCC I e TCC II.

Assim, é possível destacar que, de 1950-1960 foram encontrados oito resultados relacionados às práticas médicas decorrentes ao tratamento com idosos, porém não condizem com a proposta pesquisada, por isso, tais trabalhos não foram considerados para a presente análise.

Em relação aos anos de 1960-1970 foram encontrados 11 artigos, de 1970 até 1980 foram encontrados 41, porém, ao realizar a leitura dos títulos e resumos, foi possível identificar que nenhum desses artigos estava relacionado ao tema.

Embora entre 1980-1990 haja 22 artigos sobre a promoção de saúde, a discussão sobre o idoso não se mostrava significativa, visto que tais trabalhos focalizavam o adoecimento do idoso, bem como o prolongamento da vida, por conseguinte somente um deles estava relacionado ao tema. Esse número aumenta significativamente entre 1990 a 2000, em que foram encontrados 773 resultados. No entanto, deste período, somente 7 artigos diziam respeito ao tema deste estudo. De 2000 a 2010 foram encontrados aproximadamente 12.500 resultados, mas 10 artigos desse total estavam relacionados com o assunto abordado.

Em um período mais recente, entre 2010 a 2017 obtiveram 15.500, entretanto, a partir da leitura dos títulos, resumos e palavras chave, foi possível identificar que muitos trabalhos não abordam a temática em questão, e eram destacados pela plataforma de busca apenas por conter uma das palavras chave. Também é preciso destacar que essa dispersão a respeito do tema dificultou a sistematização do material de análise, tendo em vista que quando se buscava

pelas palavras-chaves, um artigo com pouca relação com a temática, mas contendo um desses termos, já era contabilizado.

Contudo, para a presente discussão, tencionando o enfoque na Psicologia e os aspectos que promovem a qualidade de vida nos idosos, após a leitura e análise dos 43 artigos preliminarmente selecionados, foram considerados e utilizados para pesquisa 27 artigos com base na qualidade de vida dos idosos, as concepções e representações sociais acerca do envelhecimento, as múltiplas causas que podem desencadear a depressão na terceira idade e a importância da autonomia no bem estar da população idosa.

Apresentamos abaixo a tabela resumo com os artigos que fizeram parte da revisão de literatura deste artigo, bem como as figuras 2 e 3 que expressam graficamente os números apresentados acima.

Figura 1: Revisão de Literatura sobre o Processo de Envelhecimento, Depressão e Qualidade de Vida na Terceira Idade.

TÍTULOS	AUTORES	PALAVRAS-CHAVE	ASSUNTO	ANO
Saúde e Envelhecimento: um estudo de dissertações de mestrado brasileiras.	Mariana Almeida Hein. Sérgio Seiji Aragaki.	Idoso, Envelhecimento, Saúde do Idoso, Qualidade de vida.	Este trabalho teve como objetivo o entendimento das práticas discursivas e dos sentidos que têm sido produzidos a respeito da relação entre saúde e envelhecimento na atualidade.	2012.
O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer.	Jossett Campagna de Gáspari. Gisele Maria Schwartz.	Emoção; idoso; lazer.	Este estudo qualitativo objetivou identificar aspectos emocionais na percepção de idosos, durante vivências no lazer.	2005.
A depressão no idoso.	Susana Drago. Rosa Martins.	Envelhecimento, idoso, satisfação com a vida, independência/dependência, depressão.	Determina os níveis de depressão no idoso e verifica a influência dos aspectos sócio-demográficos, do grau de satisfação com a vida e do nível de independência nas atividades básicas de vida diária na depressão.	2012.

Representações sociais do envelhecimento.	Brigido Vizeu Camargo. Clélia Maria Nascimento Schulze. Maria Cristina Triguero Veloz.	Representações sociais; envelhecimento; velhice; idoso.	O artigo estuda as representações sociais das pessoas sobre a velhice, o idoso e o envelhecimento enquanto processo.	1999.
Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos.	Katya Luciane de Oliveira et al.	Psicologia do envelhecimento, velho, saúde mental.	Nesta pesquisa buscou-se explorar a relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos.	2006.
Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais.	Rachel Shimba Carneiro et al.	Habilidades sociais; qualidade de vida; apoio social; depressão; idosos.	O artigo teve como objetivo investigar as habilidades sociais, o apoio social, a qualidade de vida e a depressão de idosos da Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro(UnATI/UERJ)de contextos familiares e de asilos.	2007.
Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG.	Edelves Alves de Almeida et al.	Qualidade de Vida. Idosos. Grupos de Convivência. SF-36. GDS.	Objetivos: Avaliar a qualidade de vida e a presença de transtorno depressivo entre idosos participantes e não participantes em grupos de convivência.	2010.
Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física	Florindo Stella et al.	Depressão, idoso, atividade física, saúde mental, qualidade de vida.	O presente artigo aborda a depressão na terceira idade, as estratégias de tratamento mais utilizadas, além das vantagens do exercícios físicos na vida da pessoa idosa.	2002.
Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice.	Ana Helena de Ávila Márcia Guerra. Maria Piedad Rangel Meneses.	Velhice, representação social, auto-imagem.	Este estudo investigou como o idoso constrói sua auto-imagem a partir da representação social da velhice.	2007.

Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados.	Deusdedit Lima Lima. Maria Alice Vieira Damaceno de Lima. Cristiane Galvão Ribeiro.	Idosos. Institucionalizado. Qualidade de vida.	O artigo aborda uma pesquisa com idosos integrantes de quatro instituições asilares de João Pessoa. Tendo como objetivos verificar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados dessas instituições.	2010.
Dimensões de Personalidade, Qualidade de vida e Depressão em idosos.	Tatiana Quarti Irigaray. Rodolfo Herberto Schneider.	Personalidade; Qualidade de vida; Depressão em idosos.	Este estudo investiga a relação entre fatores de personalidade, qualidade de vida e depressão em idosos. Utilizou-se o método amostral de conveniência.	2009.
Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.	Maria Luiza de Jesus Miranda. Maria Regina Souza Godeli.	Idosos; Música; Atividade física; Bem-estar psicológico.	O objetivo desta pesquisa bibliográfica foi analisar a associação entre música e atividade física, no que diz respeito ao bem-estar psicológico em idosos.	2003.
Qualidade de vida do idoso: Elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião.	Sérgio Márcio Pacheco Paschoal.	Satisfação de Vida; Qualidade de Vida Idealizada; Qualidade de Vida Real.	O artigo aborda as possíveis formas de qualidade de vida na terceira idade. Além, delinear procedimentos necessários, para elaborar instrumento de avaliação da qualidade de vida de idosos.	2000.
Velho, Idoso e Terceira Idade na Sociedade Contemporânea.	Lizete de Souza Rodrigues. Geraldo Antonio Soares.	História; Idoso; Poder.	Analisa os aspectos sociais, culturais e políticos relativos a valores, preconceitos e sistemas simbólicos que permeiam as relações sociais estabelecidas entre o grupo dos idosos e o grupo dos não idosos na sociedade contemporânea.	2006.

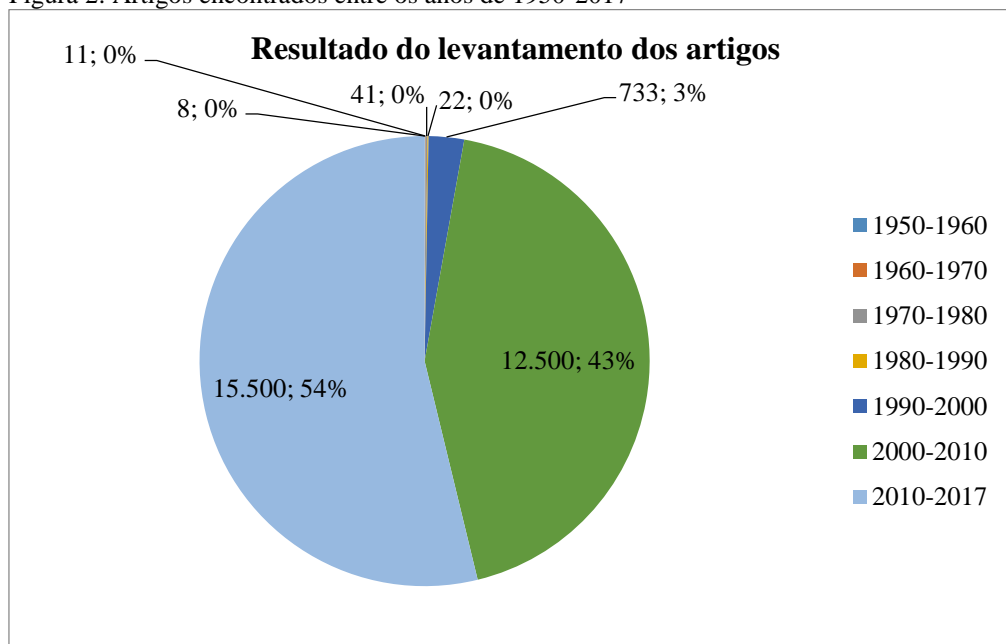
<p>Idosos em Instituições de Longa Permanência: Desenvolvimento, Condições de Vida e Saúde.</p>	<p>Júnia Denise Alves Silva. Fabio Scorsolini Comin. Manoel Antônio dos Santos.</p>	<p>Envelhecimento; Cuidado do idoso; Idosos; Qualidade de vida.</p>	<p>O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura científica a respeito dos fatores que levam os idosos a se transferirem de seu ambiente familiar para instituições de longa permanência para idosos (ILPI), assim como suas condições de vida e saúde.</p>	<p>2013.</p>
<p>Identificação de variáveis que afetam o envelhecimento: análise comportamental de um caso clínico</p>	<p>Elissa Battini Evelise Martinelli Maciel Mariza da Silva Santos Finato.</p>	<p>Adaptação; Envelhecimento; Estudo de caso.</p>	<p>O objetivo desta pesquisa foi identificar e analisar as variáveis que influenciam a adaptação do indivíduo ao processo de envelhecimento.</p>	<p>2006.</p>
<p>A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas.</p>	<p>Flávio Chaimowicz.</p>	<p>Transição demográfica; Saúde do idoso; Necessidades e demanda de serviços de saúde; Tendências; Indicadores de morbimortalidade.</p>	<p>O objetivo deste estudo é de analisar as características atuais e as perspectivas dos processos de transição demográfica e epidemiológica no Brasil. Em que, é imprescindível o investimento imediato na saúde, educação e formação técnica dos jovens, nos programas de apoio aos familiares e na manutenção de idosos em atividades produtivas adequadas.</p>	<p>1997.</p>
<p>Depressão numa contextualização contemporânea.</p>	<p>Fernanda Cavalcante Esteves Alda Luiza Galvan.</p>	<p>Depressão; Contemporaneidade; Narcisismo.</p>	<p>O presente trabalho propõe um estudo das alterações afetivas levando em consideração diferentes concepções e conceitos a fim de analisar as manifestações sintomatológicas atuais, bem como descrever sua psicodinâmica, e desenvolver um estudo tendo como referencial o que foi dito no passado sobre Depressão e suas manifestações atuais.</p>	<p>2006.</p>
<p>Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.</p>	<p>Olívia Galvão Lucena Ferreira et al.</p>	<p>Envelhecimento ativo; Independência; Funcionalidade.</p>	<p>O objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.</p>	<p>2012.</p>

Hidroginástica na terceira idade.	Karla Campos de Paula Débora Campos de Paula.	Idoso; Exercício; Saúde; Hidroginástica.	O artigo aborda o processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interferem na área motora, concorrendo para a inatividade e contribuindo para o aparecimento e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar negativamente a realização das atividades de vida diária.	1998.
Psicologia Organizacional e a Análise do Comportamento.	Ana Franceschini	Relações de trabalho nas organizações; Psicologia organizacional; Comprometimento organizacional; Análise de contingências.	O artigo apresenta uma reflexão sobre as possibilidades de atuação do psicólogo organizacional a partir do referencial analítico-comportamental.	2009.
Idoso: um novo ator social.	Paola Andressa Scortegagna Rita de Cássia da Silva Oliveira.	Ator Social; Idoso; Movimento social; Educação.	O presente artigo tem por objetivo identificar os principais estereótipos que revestem a velhice, refletir sobre o idoso enquanto ator social, identificar os principais movimentos sociais voltados a este público e analisar o papel da educação diante deste processo.	2012.
Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida.	Jennifer Tahan Antonio Carlos Duarte de Carvalho.	Idosos; Qualidade de vida; Estratégia de saúde da família; Grupos de promoção de Saúde.	Este estudo tem como objetivo analisar as percepções dos idosos em relação à sua qualidade de vida após a adesão a Grupos de Promoção de Saúde (GPS).	2010.
Terapias Cognitivo- - Comportamentais com Idosos.	Eduarda Rezende Freitas. Altemir José Gonçalves Barbosa. Carmem Beatriz Neufeld..	Desenvolvimento; Velhice; Avaliação; Intervenção.	Este livro tem por finalidade abordar o desenvolvimento na velhice, além do bem-Estar Psicológico na Clínica com Idosos	2016.

Introdução ao estudo de história da psicologia.	William Barbosa Gomes.	Psicologia; Cognições; Comportamentos.	Este estudo apresenta um estudo sobre a história da psicologia, como uma ciência aplicada mas também uma ciência básica de grande importância para qualquer campo de conhecimento.	2012.
Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Olívia Galvão Lucena Ferreira et al.	Envelhecimento ativo; Independência; Funcionalidade.	O objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	2012
Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75, 8 anos.	Mônica Marli	Expectativa de vida; Brasileiros.	Um texto referente ao aumento da expectativa de vida dos brasileiros, Os resultados dessa pesquisa são usados como um dos parâmetros para determinar o fator previdenciário, no cálculo das aposentadorias do Regime Geral de Previdência Social.	2009

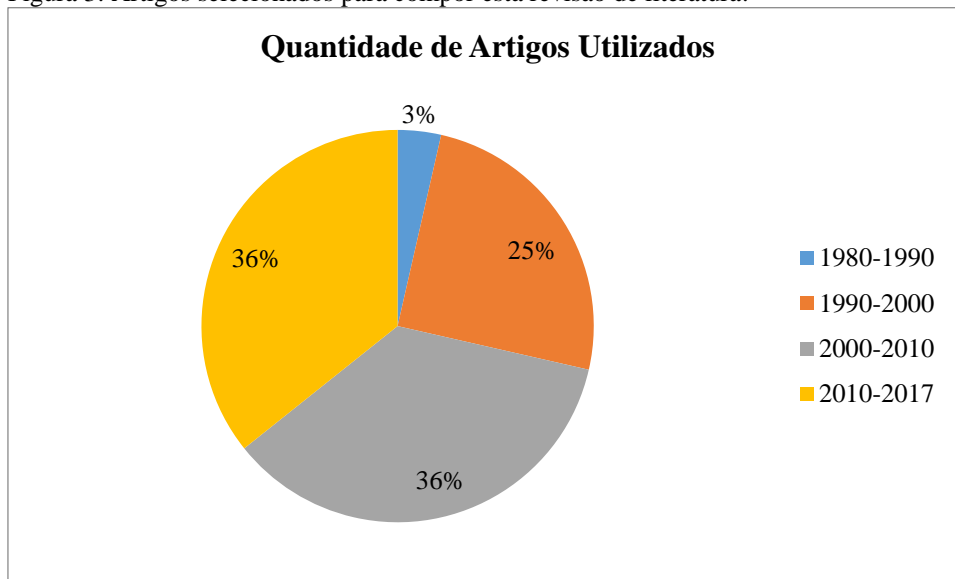
Fonte: Elaborado pelos Autores.

Figura 2: Artigos encontrados entre os anos de 1950-2017



Fonte: Elaborado pelos Autores.

Figura 3: Artigos selecionados para compor esta revisão de literatura.



Fonte: Elaborado pelos Autores.

RESULTADOS

Neste trabalho abordamos a respeito do que é depressão na terceira idade, como ocorre o processo de envelhecimento, e como o desenvolvimento da tecnologia influenciou no avanço da ciência e sua contribuição na saúde, os aspectos que promovem a qualidade de vida na instituição e no cotidiano do idoso e a importância da atividade física na saúde física e mental.

De acordo com Stella *et al* (2002, p. 92) “A depressão consiste em enfermidade mental frequente no idoso, associada a elevado grau de sofrimento psíquico”. Dessa maneira, a depressão é um transtorno mental que atinge constantemente pessoas idosas, pelo fato delas apresentarem dificuldades em suas rotinas, perda de autonomia, abandono e entre outros fatores, gerando uma insatisfação em relação à vida.

A depressão em pessoas idosas tem múltiplas causas como aspectos relacionados ao gene herdado, acontecimentos tristes como a perda de ente querido, o afastamento da família e daqueles próximos e manifestações de doenças. Porém, a depressão na terceira idade está mais associada quando há perda de autonomia, aparecimento de doenças e a solidão (STELLA *et al*, 2002).

Oliveira *et al* (2006, p. 352) descrevem que “envelhecer é um acontecimento natural que compõe o desenvolvimento normal e integral de qualquer pessoa, sendo produto de um processo dinâmico de uma vida na qual o indivíduo se modifica incessantemente”. Sob o mesmo ponto de vista, todo sujeito sempre está em constantes mudanças físicas, psíquicas e

sociais, ou seja, todo organismo vivo passa pelo processo de envelhecimento, sendo algo que não pode ser evitado.

Dessa forma, se faz necessário ressaltar que o envelhecimento trata-se de aspectos biológicos e culturais, que precisa ser analisado por meio de uma concepção social e historicamente contextualizada. A maneira como a velhice deve ser vista e abordada deve estar de acordo com os princípios e costumes de cada sociedade, especificamente a visão que a mesma construiu acerca desse estágio da vida (RODRIGUES, SOARES, 2006).

Antigamente, na década de 80 a perspectiva de vida era baixa, pois se tinha uma medicina precária, falta de saneamento básico, falta de medicação, desconhecimento de certas doenças como também o trabalho braçal excessivo, assim aqueles que conseguiam chegar a uma idade acima do que se esperava eram aqueles que apresentavam condições favoráveis. Com o avanço da tecnologia e da ciência a realidade de hoje é contrária a de antes, podendo verificar mais idosos saudáveis. Desta maneira “O envelhecimento populacional constitui uma das maiores conquistas do presente século. Poder chegar a uma idade avançada, já não é mais privilégio de poucas pessoas” (VELOZ; NASCIMENTO-SCHULZE e CAMARGO, 1999, s/p).

Assim, com o desenvolvimento tecnológico que vem ocorrendo em várias áreas relacionadas à ciência a perspectiva de vida aumentou e o índice de nascimento caiu, ocorrendo o crescimento da população idosa em inúmeros países, contando também com o Brasil (HEIN; ARAGAKI, 2012).

O crescimento expressivo ao longo dos anos da expectativa de vida resultou na mudança de papéis sociais da população mais idosa. Nesse sentido, tem sido indispensável discutir sobre as definições do que é ser idoso. Uns dos critérios empregados são de que todos os indivíduos que contenham idade a partir de sessenta anos ou mais são considerados idosos (RODRIGUES; SOARES, 2006).

Na atualidade, a procura pelo corpo ideal tem sido cada vez mais constante na vida das pessoas, em contrapartida, a velhice vem sendo retratada com depreciação e até mesmo temida. A velhice referida em termos biológicos é algo incontestável, no entanto, o contexto social no qual a pessoa idosa está inserida é de extrema relevância para os desencadeamentos dos aspectos psicológicos e sociais da mesma (ÁVILA, GUERRA, MENESES, 2007).

As concepções acerca do envelhecimento são produzidas por meio de crenças, estereótipos e preconceitos, que atualmente expressam ideias pejorativas e equivocadas sobre

os indivíduos com mais idade e o que é ser velho, estabelecendo o seu lugar na sociedade (RODRIGUES; SOARES, 2006).

Conforme Rodrigues e Soares (2006, p. 8) “O ser velho representa um conjunto de atribuições e transformações negativas que estão ligadas ao conceito tradicional de velhice”. Partindo desse aspecto, nota-se que a imagem da sociedade a respeito do envelhecimento está ligada a questões negativas e perdas, como um indivíduo considerado ultrapassado ou que necessite de atenção e cuidado, que está na etapa final da vida, sem motivações, enfermo e incapaz.

De acordo com Rodrigues e Soares (2006), ocorre um favorecimento e distinção aos indivíduos mais novos em comparação aos mais velhos, levando em consideração o nível de produção e ações vigentes. Sendo assim, acarretando inúmeros impasses em torno das pessoas mais idosas, em decorrência das delimitações de seus direitos e deveres em uma etapa da vida na qual a parte biológica se encontra mais fragilizada.

Partindo desse princípio, não são somente pessoas jovens que têm uma visão distorcida da velhice, mas os próprios idosos a veem como algo ruim não enxergando possíveis aspectos positivos que esta fase pode proporcionar, como novas oportunidades de aprendizado, as possibilidades que eles têm em realizar muitas coisas que antes não tinham tempo, viajar, além do conhecimento que foi adquirido ao longo da vida (VELOZ; NASCIMENTO-SCHULZE e CAMARGO, 1999).

No entanto existe uma contraposição em torno dessa representação social pejorativa e precipitada sobre a velhice, o conceito de terceira idade adotada pela sociedade atual apresenta um olhar diferente a essa etapa da vida. O aumento da expectativa de vida ocasionou o surgimento de novas ações do governo, ou seja, a criação de políticas públicas voltadas para aspectos referentes ao envelhecimento. Sendo assim, resultou numa nova compreensão e entendimento dessa fase da vida, que podem estar vinculadas ao bem-estar e a uma boa qualidade de vida (RODRIGUES; SOARES, 2006).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (1998 *apud* IRIGARAY; SCHNEIDER, 2009, p. 760) entende-se como aspectos que implicam na qualidade de vida “como a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, no contexto de sua cultura e dos sistemas de valores da sociedade em que vive, e também em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Neste sentido, são aspectos que implicam na qualidade de vida e de acordo com a compreensão que o sujeito tem sobre sua colocação de sua existência, da sua dimensão de sua cultura, dos valores da coletividade em que vive e

também aos seus propósitos, e do mesmo modo está relacionada às inquietações da vida do sujeito atribuída.

Nesta sequência, ao pensar sobre a qualidade de vida como bem-estar subjetivo, o mesmo está atrelado a uma série de construção, estas que atravessam a singularidade, relacionando aos modos de vida de cada sujeito (LIMA; LIMA; RIBEIRO, 2010).

Em contrapartida, para Lopez (1996 *apud* LIMA; LIMA; RIBEIRO, 2010, p. 348) “A qualidade de vida é tida como uma conquista, mas na verdade deve ser vista como um direito de todos”. Assim, a qualidade de vida se restringe como o direito de todo cidadão inclusive para os idosos, que de certa forma são excluídos pela sociedade e para os quais muitas vezes as políticas públicas não funcionam em suas totalidades.

No Brasil, no entanto, isso é problemático, pois, em virtude das condições de desigualdade, injustiça e exclusão social, são poucas as pessoas que têm acesso a um serviço de saúde adequado às suas necessidades, ou seja, algumas pessoas já possuem uma qualidade de vida deficiente, o que constitui um fator determinante tanto para a dificuldade de acesso aos serviços de saúde de qualidade quanto para a satisfação de suas necessidades (LOPES, 1996 *apud* LIMA; LIMA; RIBEIRO, 2010, p. 348).

Neste consentimento, a desigualdade social é ocasionada por uma série de problemas, que restringe aqueles sujeitos de se beneficiar pela sua boa qualidade de vida, em que muitos não têm acesso aos serviços de saúde de qualidade que deveriam ser ofertados pela rede pública, provocando sentimentos desagradáveis em relação às retiradas de autonomia e direitos violados.

Born (2002 *apud* ALVES-SILVA; SCORSOLINI-COMIN; DOS SANTOS, 2013, p. 821), ressalta que a inserção nas instituições asilares “também ocorre quando a família não possui estrutura (financeira, emocional, espaço físico, cuidadores), nem conta com o suporte do Estado e de organizações comunitárias para cuidar do familiar idoso no domicílio”. Por isso, que muitas vezes por falta de estrutura, tanto físico, financeiro e até emocional, o sujeito idoso corre o risco de cair nos descuidados advindos da própria família.

Dessa forma, é pertinente pensar no papel desempenhado pela família que apresenta “uma importância central na vida e na manutenção do bem-estar do idoso, pois pode ser considerada uma fonte de suporte àqueles que necessitam de cuidados” (NERI, 2012 *apud* ALVES-SILVA, SCORSOLINI-COMIN, DOS SANTOS, 2013, p. 821). Nesta perspectiva a família é fundamental para a segurança e tranquilidade do idoso, porém, entende-se também que a família geralmente traz problemas aos idosos causando o sentimento de abandono decorrente não somente pelo afastamento, mas como o descuidado e falta de atenção.

É importante ressaltar como é interessante poder trabalhar com os familiares, para que assim, possam se atentar e buscar novas possibilidades para o idoso se enquadrar em meios sociais no qual consigam se colocar numa inclusão como um todo (ALVES-SILVA; SCORSOLINI-COMIN; DOS SANTOS, 2013).

Outro aspecto relevante a se pensar é a institucionalização do idoso, que como salienta Santana e Barbosa (2007 *apud* ALVES-SILVA; SCORSOLINI-COMIN; DOS SANTOS, 2013, p. 826) “O idoso se vê isolado de seu convívio social e tem de se adaptar a um estilo de vida diferente do seu, com a adoção de uma rotina de horários, compartilhamento do ambiente e de sua intimidade com desconhecidos, além da distância da família”. Desse modo, isso resulta numa precariedade em que o idoso muitas vezes se sente ameaçado pela sua própria solidão, o que ocasiona nesse sujeito sentimento de vazio e solidão, tendo uma probabilidade maior de desencadear a depressão.

Dessa maneira, a institucionalização é um estressor que pode ocasionar a depressão, acarretando ao idoso a passar por mudança de variáveis circunstâncias. Sendo assim, essa segregação social ocasiona ausência de sua própria identidade, autonomia e dignidade e entre outros conceitos, o que leva o sujeito à elevação de enfermidades mentais nesses campos fechados (TAHAN; CARVALHO, 2010).

Entretanto, ao se pensar novas estratégias e reflexões acerca desse campo são possíveis promover ambientes nos quais os sujeitos sejam mais ativos e, conseqüentemente, adquirir mais qualidade de vida dentro dessas instituições. Nesta perspectiva Tier *et al* (2004 *apud* ALVES-SILVA; SCORSOLINI-COMIN; DOS SANTOS, 2013, p. 821) mencionam que

Antes de apenas enumerar críticas a esse status quo, é necessário analisar o contexto familiar no qual o idoso estava inserido anteriormente. Em muitos casos, é melhor que eles vivam sob as regras impessoais de uma instituição total do que em casa com a família. Não se pode desconsiderar a importância das instituições de longa permanência para idosos, afinal eles se tornam um lar, um lugar de proteção e cuidado. Observa-se a necessidade de fiscalização desses locais para que sejam cumpridas as normas mínimas exigidas para o funcionamento adequado.

Nota-se, que é relevante de fato averiguar em que contexto o idoso vive, ver as relações familiares, os cuidados, ou seja, o meio em que este sujeito está inserido para que assim possamos tirar nossas conclusões e pensar num modo mais acessível para este indivíduo. No entanto, a pesquisa deu indicativos de práticas e aspectos que colaboram para a promoção desse bem-estar e qualidade de vida, dentre elas está não somente o apoio da família, como citado anteriormente, mas também os exercícios físicos, etc.

Os exercícios físicos também são de extrema importância para todos, quanto mais cedo melhor, prevenindo doenças e perdas excessivas no funcionamento biológico, já quando se é idoso as atividades físicas também podem ajudar a diminuir dores em geral, tornando a pessoa mais disposta. Pode-se analisar que nunca é tarde para se pensar em mudar os hábitos de vida para poder viver de forma mais saudável. Dessa maneira, “A prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade” (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

Para que se tenha uma melhora significativa em idosos depressivos a atividade física vem colaborando para a qualidade de vida dessas pessoas, ajudando na saúde, na autoestima, nos relacionamentos e entre outros fatores. Em função disso “A atividade física regular deve ser considerada como uma alternativa não-farmacológica do tratamento do transtorno depressivo. O exercício físico apresenta, em relação ao tratamento medicamentoso, a vantagem de não apresentar efeitos colaterais indesejáveis” (STELLA *et al*, 2002, p. 95).

Diante disso, o exercício físico é um dos métodos que contribui no tratamento da depressão pelo fato de estimular os idosos a realizar atividades que necessitam de atenção e esforço, no qual, trabalha mente e corpo juntos trazendo prazer a eles, além de não causar sequelas paralelas que uma medicação pode apresentar (STELLA *et al*, 2002).

Para Chaimowicz (1997, p. 191) “a prescrição do idoso deve considerar, além das peculiaridades da farmacocinética e farmacodinâmica desta faixa etária, o custo e as dificuldades em se obter aderência ao tratamento”. Ou seja, conseguindo trabalhar de uma forma que facilite para que aquele idoso consiga tomar todos os medicamentos na hora certa e que proporcione melhora em atividades e ações realizadas em seu cotidiano, dessa forma a medicalização é usada para desempenhar um papel benéfico na vida desse indivíduo.

DISCUSSÃO

De acordo com Freitas, Barbosa e Neufeld (2016, p. 36), “com o intuito de elaborar uma nova prática para lidar com o aumento da expectativa de vida tem se falado muito a respeito do processo do envelhecimento positivo ou “envelhecer bem”. Perante isso, há uma crítica nesse conceito, de envelhecer bem, estando ligadas às questões sociais, de que realmente as pessoas precisam envelhecer de uma forma saudável, é algo que está arraigado em nossa cultura, principalmente nas questões de alimentações, paralelamente a isso podemos

perceber que tem ajudado muitos idosos que estão nesse processamento de saber lidar melhor com a sua nova condição física.

Notamos que muitos teóricos frisam o estudo em caráter da qualidade de vida, porém sem olhar quem é o sujeito por trás de toda a sua condição enquanto sujeitos da terceira idade, em suma percebe-se que aquele indivíduo que tem assistência de uma rede de apoio, ou seja, um embasamento para que aquele idoso contemple mais as suas aptidões o mesmo consegue evoluir de forma significativa diferente daquele idoso que permanece em seus agrupamentos familiares, e não buscando outros meios para contemplar melhores vivências.

É de grande importância olharmos para o outro lado, os idosos institucionalizados que recebem apoios sociais, mas apresentam péssima qualidade de vida e certo grau de depressão. Diante desse contexto no qual foi apresentado, o idoso que tem apoio e o idoso que não tem apoio social, mas que ambos em algum momento apresentaram graus de depressão, torna-se importante pensar na subjetividade e singularidade de cada pessoa, considerando as histórias de vida e o contexto no qual cada uma está inserida (CARNEIRO *et al*, 2007).

Para Almeida *et al* (2010, p. 437) “Parece que a capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, para conquistar e manter redes de apoio social e, conseqüentemente, garantir melhor qualidade de vida”. Nesta sequência, as relações sociais trazem benefícios, visto que, o idoso mantém contato e pode interagir com o meio social, trazendo para si conforto e se sentindo incluído perante o meio em que vive.

Á vista disso, a atuação ativa e a acessibilidade de informações em decorrência da tecnologia vêm proporcionando aos idosos, acesso aos mais diferentes ambientes, principalmente no contexto de lazer, com a realização de esportes e danças. Sendo de suma importância na construção de um novo sentido para sua vida, sua importância enquanto cidadão, uma nova visão acerca do envelhecimento e o seu papel dentro da sociedade.

Conforme Tahan e Carvalho (2010, p. 880), “consideramos que as atividades de lazer e a convivência em grupo contribuem tanto para manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, quanto para amenizar possíveis conflitos ambientais e pessoais”. Neste sentido, essas atividades atribuídas pelos autores, beneficiam para o idoso uma maior qualificação de vida, no qual o idoso tem total liberdade de se impor perante a sociedade, tendo trocas de experiências com os outros, sendo favorável pelo seu próprio cuidado.

O olhar para o envelhecer deve ser como um momento de alcançar novas conquistas e projetos, além do sucessivo desenvolvimento social, intelectual, cultural e político. Os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos seriam considerados e tidos como ganhos que

podem ser aproveitados e usados em benefício do próprio sujeito e da sociedade como um todo.

A psicologia é considerada um campo bastante amplo de estudo e de possibilidades de inserção do profissional de psicologia, tendo em vista a importância do seu papel no decorrer de todas as fases do desenvolvimento humano. Percebe-se que é de suma importância o papel da Psicologia a respeito da autonomia e da qualidade de vida dos idosos, buscando questões reflexivas para atuar nestas perspectivas, possibilitando aos idosos nessa fase enfrentarem a velhice de uma forma flexível e prudente.

Os psicólogos podem oferecer informação psicológica e atividades grupais visando ao aprimoramento de habilidades sociais, atuar no planejamento do currículo e fazer pesquisa, tendo em mente que a educação é um processo permanente e que os idosos devem ser tratados como participantes ativos com uma história de vida e conhecimentos a serem respeitados (NÉRI, 2004, p.75).

Neste sentido, cabe ao profissional psicólogo possibilitar formas que possam ser trabalhadas diante de um contexto que proporcione aos idosos uma vida mais ativa, buscando proporcionar autonomia e segurança. Outro aspecto relevante é trabalhar de forma concisa, se preciso individual, ou até mesmo grupal, elaborando eventos nos quais os idosos possam estar ingressando na sociedade e rompendo determinados “tabus” existentes na sociedade.

Neste seguimento, “A obra Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos reflete não menos importantes tendências de mudança paradigmática em Psicologia, sendo a principal delas a que admite a possibilidade de promoção de mudanças comportamentais em idosos” (FREITAS; BARBOSA e NEUFELD, 2016, p. 20). A priori com a quebra dos paradigmas atualmente, pode-se perceber que tem mudado a postura de como estão sendo vistas as pessoas da terceira idade, não são mais aqueles sujeitos passivos diante de sua velhice, que ficam em casa fazendo crochê, ou mesmo em cima de uma cama. Atualmente decorrente a vários programas voltados para pessoas da terceira, percebemos que temos mais idosos ativos, no processo de envelhecimento. Essa mudança positiva se dá pelo fato do idoso ter seus anseios e desejos de continuar vivendo e produzindo.

Em relação ao papel do psicólogo nas instituições asilares é de suma importância, para que promova ações que estimulem esses sujeitos a ter uma vida ativa como, por exemplo, aulas de danças, jogos que incentivam o raciocínio lógico, passeios e entre outras maneiras que possam prevenir a saúde deles, tendo em vista que o trabalho multiprofissional é fundamental para garantir a qualidade de vida dessa população. Além disso, este profissional

pode auxiliar no autoconhecimento, sem que as instituições atravessem tanto na singularidade de cada idoso.

Contudo, pode-se perceber que a psicologia auxilia na depressão na terceira idade em vários aspectos e ambiente, através de intervenções que possam melhorar a qualidade de vida dos idosos, em vista disso, as mudanças sociais que implicam nessa concepção, e principalmente desenvolvendo uma escuta e olhar diferenciado não somente voltado para a patologia do sujeito, mas a pessoa na sua totalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente trabalho proporcionou um estudo acerca da depressão na terceira idade e os aspectos que promovem a qualidade de vida nos idosos, tendo em vista que o envelhecimento é um processo natural da vida humana que ocorre transformações e que todos estão propensos a passar por esta fase.

No entanto, as imagens e ideias sobre o envelhecimento vêm se modificando ao longo dos anos e abrindo espaço para o crescimento da aceitação de novas oportunidades ofertadas aos idosos em ambientes públicos e privados, apesar disso, é preciso ressaltar que isso difere de um país para o outro. A presença de pessoas mais idosas em lugares como trabalhos, cinemas, festas, restaurantes, teatros, espaços políticos e recreações têm contribuído para a conscientização e inclusão social dos mesmos na sociedade, elevando assim a sua qualidade de vida e autonomia, ou seja, tornando-os auto gestores de suas próprias histórias.

Observamos também que se faz necessário maior envolvimento dos pesquisadores no contexto da psicologia, com a temática destacada neste trabalho uma vez que ainda é tímida a sua participação nas discussões sobre promoção de saúde para a população idosa. Além disso, é importante que tenha um psicólogo inserido nas instituições asilares para que promova ações que garantam a qualidade de vida dessa população, juntamente com o trabalho multiprofissional, no qual é fundamental para que ocorra a redução de casos de depressão na terceira idade, visto que é tida como um transtorno psiquiátrico que interfere no emocional do indivíduo, passando assim a ter tristeza profunda, ausência de apetite, de ânimo, baixa autoestima, desânimo, irritação, infelicidade, perda de interesse, insônia e entre outras ações que influenciam de maneira significativa tanto na vida social quanto afetiva.

Ao longo da pesquisa, foi constatada uma limitação a cerca do estudo qualitativo e bibliográfico da psicologia com a temática, no qual foram verificados que existem mais estudos nas áreas da Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia em que enfatizavam em relação ao corpo, a doença e a reabilitação do sujeito idoso. Sendo assim, é fundamental e

necessário que a Psicologia esteja presente tanto nos estudos e nos espaços para dar suporte na promoção de saúde e ter uma visão contextualizada desse público.

Portanto, para que isso ocorra com mais frequências é importante ter uma atenção maior com a população idosa para que ela possa estar cada vez mais vencendo os desafios da vida para que se tenha uma qualidade de vida, tais como, laser, bem-estar, saúde física e mental, educação, alimentação e entre outros. Para isso é imprescindível o olhar que a psicologia promove a esse processo, tomando o envelhecer como um momento de alcançar novas conquistas e projetos, além do sucessivo desenvolvimento social, intelectual, cultural e político. Assim, os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos seriam considerados e tidos como ganhos que podem ser aproveitados e usados em benefício do próprio sujeito e da sociedade como um todo, uma vez que as relações sociais trazem benefícios, no qual, o idoso mantém contato e podem se interagir com o meio social, trazendo para si conforto e se sentindo incluídos perante seu meio em que vive.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edelves Alves de; et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 435-443, 2010. Disponível <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n3/a10v13n3.pdf>>. Acessado em 02 de novembro de 2018.

ALVES-SILVA, Júnia Denise; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; DOS SANTOS, Manoel Antônio. Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 26, n. 4, p. 820-830, 2013.

ÁVILA, Ana Helena de; GUERRA, Márcia; MENESES, Maria Piedad Rangel. Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. Rio grande do sul. **Revista Redalyc.org**, Vol.3, Nº 8. 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/801/80130802.pdf>>. Acessado em 01 de Novembro de 2018.

BATTINI, Elissa; MACIEL, Evelise Martinelli; FINATO, Mariza da Silva Santos. Identificação de variáveis que afetam o envelhecimento: análise comportamental de um caso clínico. **Estud. psicol. (Campinas), Campinas**, v. 23, n. 4, p. 455-462, 2006.

CARNEIRO, Rachel Shimba et al. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 20, n. 2, p. 229-237, 2007.

CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Revista de Saúde Pública**, Minas Gerais, v. 31, n.2, p. 184-200, 1997.

DEL PORTO, José Alberto. Conceito e diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 06-11, 1999.

DRAGO, Susana Margarida Mestre dos Santos; MARTINS, Rosa Maria. A depressão no idoso. **Millenium**, p. 79-94, 2012.

ESTEVES, Fernanda Cavalcante; GALVAN, Alda Luiza. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia**, Canoas, n. 24, p. 127-135, 2006.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto-enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p.513-518, 2012.

FRANCESCHINI, Ana. Psicologia Organizacional e a Análise do Comportamento. **TransFormações em Psicologia (Online)**, v. 2, n. 2, p. 114-125, 2009. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/transpsi/v2n2/a07.pdf>>. Acesso em: 13 de Novembro de 2018.

FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapias cognitivo-comportamentais com idosos**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

GÁSPARI, Jossett Campagna de; SCHWARTZ, Gisele Maria. O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Rio Claro, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, William Barbosa. **Introdução ao estudo de história da psicologia**. Rio Grande do Sul, v. 201, 2012. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/museupsi/Texto%201.htm>>. Acesso em: 30 de Agosto de 2019.

HEIN, Mariana Almeida; ARAGAKI, Sérgio Seiji. Saúde e envelhecimento: um estudo de dissertações de mestrado brasileiras (2000-2009). **Ciência & Saúde Coletiva**, Tocantins, v. 17, p. 2141-2150, 2012.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Dimensões de personalidade, qualidade de vida e depressão em idosas. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 4, p. 759-766, 2009.

LIMA, Deusdedit Lima; LIMA, Maria Alice Vieira Damaceno de; RIBEIRO, Cristiane Galvão. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 346-356, 2010.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS [recurso eletrônico]: **DSM-5** / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARLI, Mônica. Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75, 8 anos. **Agência IBGE**, v. 1, 2017. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>>. Acesso em: 09 de Março de 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 23ª ed. Petrópolis. Vozes, 1994.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina Souza. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

NERI, Anita Liberalesso. Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 1, n. 1, p. 69-80, 2004.

OLIVEIRA, Katya Luciane de et al. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 2, p. 351-359, 2006.

PASCHOAL, Sergio Marcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina, São Paulo, 2000, 252p.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998.

RODRIGUES, Lizete de Souza; SOARES, Geraldo Antonio. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. **Revista Ágora**, Vitória, n.4, p. 1-29, 2006.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Idoso: um novo ator social. **Seminário de pesquisa em educação da região sul**, p. 02-27, 2012.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23.ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Gisele Cristina Resende Fernandes da. **O método científico na Psicologia: Abordagem qualitativa e quantitativa**. Amazon, 12 nov. 2010. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0539.pdf>>. Acesso em: 12 de Março de 2018.

SILVIA, Edna Lucia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3.ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância (LED) da UFSC, 2000.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. Unidade 2–A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa**, v. 1, 2009.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n.3, p. 90-98, 2002.

TAHAN, Jennifer; CARVALHO, Antonio Carlos Duarte de. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Saúde e sociedade**, v. 19, p. 878-888, 2010.

VELOZ, Maria Cristina Triguero; NASCIMENTO-SCHULZE, Clélia Maria; VIZEU, Brígido Camargo. Representações sociais do envelhecimento. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 12, n. 2, p. 479-501, 1999.