

# DEPRESSÃO: Quatro sinais de alerta de depressão em idosos



Números do IBGE indicam que idosos compõem o grupo mais afetado pela doença — ela atinge cerca de 13% da população entre os 60 e 64 anos no País. E isso tem relação também com questões socioemocional, como a aposentadoria, perdas na capacidade física e um eventual sentimento de “inutilidade” e inadequação. Para Renata Lima, psicóloga e franqueada da Padrão Enfermagem, rede de agenciamento de profissionais na área da saúde, identificar os sinais de depressão em idosos é essencial para proporcionar o cuidado necessário e qualidade de vida. *“A depressão traz vários sentimentos relacionados a tristeza, irritabilidade, desânimo e baixa autoestima. É muito comum que doenças crônicas, incapacitantes e degenerativas ocasionam o seu desenvolvimento”*, ressalta.

A profissional explica que é possível identificar alguns sinais que podem ser característicos da depressão, e a pessoa que passa maior parte do tempo com esse idoso deve estar atento. *“Cuidar do idoso vai muito além de prover suas necessidades básicas de saúde, higiene e alimentação. O bom cuidador é aquele que tem atenção às particularidades de quem ele cuida”*, explica. A psicóloga listou quatro sinais que valem de alerta para saber se o idoso está desenvolvendo a depressão. São eles:

**Mudança no apetite e no peso:** Perda ou ganho significativo de peso pode estar relacionado à depressão. Aquela pessoa que de repente perde o interesse pelo alimento ou passa a ter uma compulsão alimentar, pode estar demonstrando um sinal de alerta.

**Distúrbios do sono:** A insônia ou o sono excessivo são comuns em idosos deprimidos.

**Perda de interesse em atividades:** Não ter mais interesse em atividades que antes eram prazerosas, pode ser um sinal da doença.

**Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva:** Com a depressão, os idosos frequentemente se sentem inúteis e culpados por coisas que normalmente não causam esse sentimento.

A franqueada da Padrão Enfermagem, conta que existem fatores que são contribuintes para essa situação, como o isolamento social, problemas de saúde, mudanças de vida, entre outros. Mas, é importante intervir buscando as atividades que fazem sentido para e oferecendo meios de mantê-lo estimulado, entretido e participante. *“Cuidar da saúde mental dos idosos é fundamental para garantir que possam desfrutar de uma vida satisfatória. Por isso, é de extrema importância buscar ajuda profissional e ter uma rede de suporte social, como a presença de cuidadores para além de cuidar, se tornar um elo entre o idoso e sua família”*, finaliza.

