

DEPRESSÃO EM IDOSOS: A IMPORTÂNCIA DE AÇÕES EDUCATIVAS NA COMUNIDADE

DAIANE MENDES NUNES¹; MARTINA DA SILVEIRA LEITE²; CAROLINE DE LEON LINCK³

¹*Universidade Federal de Pelotas – dianenunes2008@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – martina-leite@hotmail.com*

³*Professor do Departamento de Enfermagem Hospitalar na Rede de Atenção à Saúde/UFPEL – carollinck15@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

No Brasil é considerado idoso todo cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. O envelhecimento populacional vem aumentando de forma significativa e acelerada, estimativas pontuavam que em 2017 o número de idosos ultrapassaria trinta milhões no país, além disso, este crescimento demográfico é considerado um fenômeno mundial que vem apresentando novos desafios para sociedade (IBGE, 2018).

O processo de envelhecimento pode ser definido como um evento que ocorre de maneira natural e progressiva resultando em um declínio das funções do organismo, este processo pode variar de acordo com os hábitos e contexto de vida de cada indivíduo, entretanto, as alterações biopsicossociais precisam ser investigadas, pois podem não estar associadas ao envelhecimento (BRASIL, 2007).

Durante este período da vida é comum que os idosos vivenciem experiências negativas como a morte de pessoas próximas, surgimento de doenças, solidão, isolamento e momento da aposentadoria, sendo assim, estes fatores podem contribuir para o desencadeamento de transtornos mentais, destacando-se a depressão (SILVA et al., 2014).

A depressão consiste em um grande problema de saúde pública, visto que impacta negativamente a vida dos indivíduos acometidos por esta patologia. A prevalência desta doença em idosos no Brasil varia de 4,7 a 36,8% (TESTON; CARREIRA; MARCON, 2014; SILVA et al., 2014).

O diagnóstico é complexo e pode passar despercebido pelos profissionais de saúde o que consequentemente pode atrasar o início do tratamento afetando o idoso em vários aspectos, como na perda da autonomia, agravamento do quadro clínico e de outras doenças coexistentes (TESTON; CARREIRA; MARCON, 2014).

Ressalta-se que esta alteração emocional quando não tratada pode apresentar complicações severas como o risco maior para suicídio, implicando no aumento da morbimortalidade nos idosos (TESTON; CARREIRA; MARCON, 2014; FERRAIUOLI; FERREIRA, 2017).

Alguns idosos apresentam pouco conhecimento sobre a depressão, sendo necessária a promoção de estratégias educativas para que os mesmos possam compreender o tema, avaliar seus estados de saúde e possivelmente solicitar acompanhamento da equipe multiprofissional a fim de melhorar a qualidade de vida (SILVA et al., 2014).

O objetivo deste resumo é relatar a atividade de educação em saúde sobre depressão na população idosa realizada no grupo de convivência de idosos intitulado Semente da Amizade do Projeto de Extensão “Assistência de Enfermagem ao Idoso da Vila Municipal”.

2. METODOLOGIA

O resumo trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas de enfermagem a partir de uma ação educativa realizada no mês de agosto de 2018 durante o encontro com o grupo de idosas.

Este grupo é constituído por aproximadamente 20 idosas, que se reúnem uma vez por semana em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada no município de Pelotas/RS, o local das reuniões é disponibilizado por uma UBS localizada no bairro Vila Municipal. O grupo tem como objetivo resgatar o valor da vida para um envelhecimento ativo destas idosas, através de atividades desenvolvidas, fazendo com que elas busquem sua independência, autonomia e integração na sociedade.

A idosa mais velha está no grupo desde sua fundação há 29 anos, as demais foram se integrando no decorrer dos anos. O grupo foi fundado no ano de 1989 com a coordenação de docentes da Faculdade de Enfermagem (Fen) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em parceria com a Associação Beneficente Luterana de Pelotas (ABELUPE) e com a Unidade Básica de Saúde Vila Municipal e, conta ainda com a participação de voluntários e acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Nutrição e Odontologia. Os encontros acontecem todas as terças-feiras à tarde.

As atividades realizadas pelo grupo incluem educação em saúde com enfoque no envelhecimento ativo, aferição da pressão arterial e glicemia capilar, registros escritos e diversos tipos de atividades manuais como costuras, pinturas em telas, vidros e tecidos, crochê, produção de artesanatos com materiais recicláveis, entre outros.

Além disso, aproveita-se este espaço para promover discussões e reflexões, compartilhar experiências, fornecer orientações individuais e coletivas para as idosas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação em saúde é um instrumento de grande relevância que visa à promoção da saúde e prevenção de agravos a partir de informações compartilhadas (PITZ; MATSUCHITA, 2015).

No que tange a saúde do idoso, esta prática proporciona inúmeros efeitos positivos, entre eles, a conscientização, o desenvolvimento da capacidade de cuidar de si, mudança de hábitos, intervenção no meio em que está inserido e em virtude disso alcançar o bem-estar desejado (PITZ; MATSUCHITA, 2015).

Deste modo, a estratégia de educação em saúde é executada de forma contínua no grupo de convivência de idosos Semente da Amizade, esta é realizada a partir de temas elencados pelas idosas que frequentam o grupo juntamente com a acadêmica de enfermagem que auxilia na organização dos encontros.

A necessidade de abordar o assunto sobre depressão foi exposta pelas idosas e imediatamente identificada e atendida pelos colaboradores do projeto.

O Pastor da igreja luterana que participa quinzenalmente dos encontros iniciou a discussão falando sobre o tema a partir da visão cristã e forneceu aconselhamentos bíblicos.

No mês de agosto de 2018 foi realizada uma oficina sobre depressão na população idosa ministrada pela acadêmica de enfermagem com o apoio da professora coordenadora do projeto, visando complementar a abordagem iniciada

pelo Pastor, na perspectiva da enfermagem e saúde, trazendo elementos que suscitaram dúvidas e discussões entre as idosas.

Esta oficina foi apresentada de maneira dinâmica e lúdica, o tema foi exposto por meio de cartazes com informações escritas e imagens e, através de uma roda de conversa estimulando participação das idosas. Durante a conversa em relação à depressão foram abordados os conceitos, estereótipos, prevalência, etiologia, fatores de risco, sinais e sintomas, diagnósticos e tratamento baseado em evidências científicas. No entanto a discussão foi orientada a partir dos elementos trazidos nas falas das idosas valorizando os seus conhecimentos.

No final da oficina com apoio das idosas foi discutido que o tratamento da depressão pode incluir: a participação de atividades em grupo, a prática de atividades físicas, a interação social, o apoio dos familiares, a psicoterapia e o uso de medicamentos (FÉRES; CONTINO, 2013; ASSUNÇÃO; XAVIER, 2017).

Neste momento foram apresentadas algumas fotografias do grupo reunido em datas comemorativas e outras realizando as atividades artesanais com o intuito de fortalecer os vínculos e mostrar a importância e os benefícios que são obtidos ao participar do grupo Semente da Amizade.

Após a apresentação as idosas avaliaram positivamente a oficina, na qual elas interagiram apontando suas dúvidas, opiniões e experiências sobre o tema, e por fim agradeceram pela oportunidade de aprendizado.

O fato de ter compartilhado estes conhecimentos com o grupo foi gratificante e bastante produtivo, espera-se que realmente tenha contribuído para ampliar seus saberes e que a partir deles consigam desenvolver o autocuidado e eleve seus níveis de satisfação com a vida.

4. CONCLUSÕES

O presente trabalho possibilitou compreender o quanto à depressão compromete a qualidade de vida dos idosos, além disso, destacou a importância das atividades em grupo como contribuinte eficaz no tratamento desta doença.

Acredita-se que a atividade de educação em saúde desempenhada tenha alcançado os objetivos propostos, dentre eles, a melhoria da autopercepção em relação aos seus estados de saúde, no qual colabora para um envelhecimento mais saudável.

Enfim, o Projeto de Extensão “Assistência de Enfermagem ao Idoso da Vila Municipal” além de promover o acolhimento de pessoas na terceira idade, instiga os acadêmicos a aprofundar seus conhecimentos a respeito de medidas preventivas e de apoio que melhorem o estado geral da população idosa, esta que vem representando cada dia mais o nosso país.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, T. M.; XAVIER, V. P. P. Fatores associados e tratamentos da depressão em idosos. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 5, n. 2, p. 47-50, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcd19.pdf> Acesso em: 25 ago. 2018.

FÉRES, R. C. A; CONTINO, A. L. B. A importância dos grupos na terceira idade para prevenção e tratamento da depressão. **Revista Científica da Faminas**, v. 9, n. 2, p. 99-113, 2013.

FERRAIUOLI, C.; FERREIRA, S. M. R. R. O outro lado da "melhor idade": Depressão e Suicídio em Idosos. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v.18, n. 7, p. 43-53, 2017.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Agência de Notícias IBGE**. Estatísticas sociais, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017.html> Acesso em: 25 ago. 2018.

PITZ, A.; MATSUCHITA, H. L. P. Importância da Educação em Saúde na Terceira Idade. **Unicências**, v. 19, n. 2, p. 161-168, 2015.

SILVA, G. E. M.; PEREIRA, S. M.; GUIMARÃES, F. J.; PERRELLI, J. G. A.; SANTOS, Z. C. Depressão: conhecimento de idosos atendidos em unidades de saúde da família no município de Limoeiro-PE. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 82-87, 2014.

TESTON, E. F.; CARREIRA, L.; MARCON, S. S. Sintomas depressivos em idosos: comparação entre residentes em condomínio específico para idoso e na comunidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 3, p. 450-456, 2014.