



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

FREDERICO RAELMI LOPES NOBRE

MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

SÃO PAULO  
2020

FREDERICO RAELMI LOPES NOBRE

MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: LUÍS FERNANDO NOGUEIRA TOFANI

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

A partir de uma análise técnica da Unidade Básica de Saúde da zona rural do município de Itupeva, Estado de São Paulo, pode-se concluir que seu público é em sua maioria constituída pela população idosa. Realidade esta, determinante para que o presente estudo fosse elaborado com um olhar voltado às necessidades específicas dessa faixa etária. O estudo cuidadoso e focado às reais dificuldades cotidianas enfrentadas pelos idosos passou a ser de suma importância para a atuação prática e efetiva nessa unidade básica de saúde. Preocupou-se, em um primeiro momento, identificar as queixas mais frequentes nesses tipos de pacientes, com o intuito de traçar estratégias, viáveis e eficazes, para minimizar esses relatos. Ao longo desse estudo, a preocupação com a saúde mental dos idosos foi o foco principal e norteou a elaboração de todas as medidas de prevenção e combate ao desenvolvimento de doenças que afetam diretamente a população idosa. Todas as atividades apresentadas são fruto de estudo teórico e prático, específico para a classe idosa, que corrobora afetar, de forma positiva, o bem estar e a saúde mental dos idosos em geral. Trata-se, portanto, de um estudo destinado a melhorar a qualidade de vida da população idosa e, conseqüentemente, a expectativa de vida desta.

## **Palavra-chave**

Qualidade de Vida. Saúde Mental. Idoso.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

A maioria da população observada na minha Unidade Básica de Saúde, zona rural de Itupeva, é de idosos e trabalhadores rurais. Indivíduos aposentados que fogem do trânsito caótico de São Paulo em busca de tranquilidade. Esse distanciamento da rotina acelerada e intensa, por vezes, culmina em isolamento e, conseqüentemente, maior probabilidade de desenvolvimento de doenças. Pela dificuldade de se encontrar cuidadores habilitados e financeiramente acessíveis e pela ausência prolongada da família no cotidiano dessa população, planejamos instituir um grupo específico de idosos na própria unidade de saúde. O objetivo desse grupo é promover e incentivar atividades físicas, tais como caminhada, dança, crochê, pintura, desenhos, artesanatos, entre outras. Assim, pretendemos diminuir a incidência de doenças psíquicas e mentais na população idosa, uma vez que passaram a ser pessoas mais ativas e com melhor qualidade de vida.

## ESTUDO DA LITERATURA

A partir do século XX, a pirâmide etária mundial sofreu mudança no processo de envelhecimento da população, que passou a acontecer não só nos países desenvolvidos, mas também nos países em desenvolvimento, em um ritmo mais acelerado. O Brasil encontra-se entre os países que apresentam maior crescimento da população idosa (OLIVEIRA et. al., 2009). Segundo Ferreira e Barham (2011), o Brasil está caminhando velozmente para um perfil demográfico envelhecido, devido ao crescimento da população idosa que representou mais do que o dobro do crescimento da população total. Segundo Nahas (2006), citado por Maciel (2010), o envelhecimento é definido como um processo gradual, universal e irreversível, provocado por uma perda funcional progressiva no organismo. É um processo caracterizado por diversas alterações orgânicas, como a redução do equilíbrio, da mobilidade, das capacidades fisiológicas e modificações psicológicas.

Para Oliveira et. al. (2009), a longevidade traz um grande desafio para os profissionais da área de saúde que é o de conseguir uma sobrevivência maior e uma qualidade de vida melhor. Para a OMS (2006), citada por Maciel (2010, p. 1024), "(...) um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia(...)". Assim, a questão de como ocupar o tempo de forma satisfatória nessa fase, tanto no nível individual quanto social, é de fundamental importância. A literatura permite verificar que existe relação entre depressão entre idosos e a baixa frequência de envolvimento em atividades. Para prevenir ou tratar este problema, é necessário obter informações sobre como aumentar a probabilidade de o idoso se manter ativo. Alguns estudos afirmam ser essencial considerar o prazer subjetivo do idoso ao se envolver em atividades (FERREIRA; BARHAM, 2011). "Sendo assim, deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde. Segundo estudos epidemiológicos, a prática das atividades físicas proporciona benefícios nas áreas psicofisiológicas." (MACIEL, 2010, p. 1026).

Para Oliveira et. al. (2009, p. 303), "A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico". Caspersen, Powell e Christensen (1985), citados por Maciel (2010), definiram atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades.

A associação entre atividade e bem-estar na velhice tem sido alvo de pesquisas e formulações teóricas na literatura gerontológica. A investigação sistemática sobre o ajustamento pessoal e social na velhice foi iniciada em meados da década de 40, sendo que na década de 50 os pesquisadores começaram a enfatizar a importância da atividade como um dos componentes indispensáveis para um envelhecimento bem-sucedido (FERREIRA; BARHAM, 2011). Os exercícios físicos têm sido sugeridos para ajudar as pessoas a manter maior vigor possível, além de melhorar a função em diversas atividades, aumentando, conseqüentemente, a qualidade de vida na medida em que se envelhece. Praticar exercícios físicos não só combate o sedentarismo, como contribui consideravelmente para a manutenção da aptidão física do idoso, na saúde e nas capacidades funcionais. A prática de exercícios melhora as funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência

pessoal e prevenindo doenças (OLIVEIRA et. al., 2009).

Segundo Maciel (2010, p. 1029), “Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento”. É recomendável iniciar o programa de atividades físicas aos idosos com atividades de baixo impacto e intensidade, de fácil realização e de curta duração, devido ao fato da pessoa idosa, geralmente, apresentar falta de condicionamento físico, além de limitações musculoesqueléticas (MACIEL, 2010).

Em diversos estudos, a prática de atividades que proporcionam satisfação afeta a saúde do indivíduo. A prática dessas atividades pode refletir na suspensão e prevenção de estresse, depressão e outras desordens psicológicas em idosos; ajudar a lidar com os efeitos negativos da perda de funcionalidade, viuvez e pouco contato familiar; associar-se à expressão de afeto positivo; afetar o nível de socialização e interesse pela vida (FERREIRA; BARHAM, 2011). “O prazer tem sido identificado como um fator fundamental para o bem-estar, abrindo a perspectiva de que não apenas as atividades de lazer, mas qualquer atividade relacionada com o prazer, pode ter efeitos positivos na saúde mental” (FERREIRA; BARHAM, 2011, p. 582).

A prática de atividades prazerosas por idosos não tem recebido atenção especial no Brasil. Com relação a atividades de lazer para idosos, faltam ainda políticas públicas e sociais voltadas para esta questão. O acesso às oportunidades de lazer é restrito para a maioria dos idosos por diversos motivos, tais como: restrições financeiras, barreiras arquitetônicas para idosos com dificuldades de locomoção, necessidade de ajuda para sair de casa, além da falta de temas do interesse para esta população. Além da falta de políticas públicas, no âmbito científico, são escassos os trabalhos que enfoquem a contribuição do lazer para a saúde e qualidade de vida na população idosa brasileira (FERREIRA; BARHAM, 2011). Por esse motivo, faz-se necessário um estudo mais detalhado para melhor compreensão dos fatores que associam-se às práticas de atividades físicas, a fim de elaborar estratégias específicas de intervenção, promovendo a adesão dessa população à essas atividades (MACIEL, 2010).

## **AÇÕES**

As ações a serem desenvolvidas para a solução dos problemas identificados são:

- \* Caminhar em grupo pela manhã com um educador físico os orientando.
- \* Desenvolver a habilidade de crochê com uma instrutora.
- \* Implementar a prática de pintura e desenhos pela facilidade de custo e acesso para executar essa atividade.
- \* Aprimorar habilidade de equilíbrio e coordenação com a dança.
- \* Implantar uma equipe voltada para integralizar o acesso da população, uma ferramenta para identificar a aceitação dos mesmos com as práticas.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Referente ao projeto de intervenção sobre o isolamento e peculiaridades dos idosos da Unidade Básica de Saúde do Santa Elisa, espero obter os resultados:

- \* Qualidade de vida dos idosos no que tange a maior disposição para realização de ações no domicílio melhorada;
- \* Concentração e coordenação nos afazeres do cotidiano ampliadas;
- \* Fixação de lembranças e memórias mais ativas melhoradas;
- \* Peristaltismo do trato gastrointestinal otimizado;
- \* Quedas da própria altura reduzidas;
- \* Doença de Alzheimer e depressão reduzidas.



## REFERÊNCIAS

### Bibliografia

. OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado; ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.301-312, maio 2010.

. FERREIRA, Heloísa Gonçalves; BARHAM, Elizabeth Joan. O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: revisão da literatura sobre instrumentos de aferição: revisão da literatura sobre instrumentos de aferição. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 14, n. 3, p.579-590, 2011. FapUNIFESP (SciELO).  
<http://dx.doi.org/10.1590/s1809-98232011000300017>.

. MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física. Unesp**, [s.l.], p.1024-1032, 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista.  
<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>.