



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GABRIELA BIANCA RODRIGUES

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA ÁREA DA UBS ÁUREA
OLIVEIRA ARAÚJO VILA BRAGA, NO MUNICÍPIO DE AGUAI - SP.

SÃO PAULO
2020

GABRIELA BIANCA RODRIGUES

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA ÁREA DA UBS ÁUREA
OLIVEIRA ARAÚJO VILA BRAGA, NO MUNICÍPIO DE AGUAI - SP.

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: MARIA APARECIDA MOREIRA MARTINS

SÃO PAULO
2020

Resumo

O objetivo do presente projeto é mostrar as características dos transtornos depressivos na terceira idade e como a equipe de ESF pode influenciar no alívio destes transtornos e na melhora da qualidade de vida da população idosa. Será desenvolvido na área da UBS Áurea Oliveira Araújo Vila Braga, no município de Aguai - SP. A população alvo é constituída por grande quantidade de idosos na área adscrita, com o uso indiscriminado de medicamentos antidepressivos por estes indivíduos. Assim, o projeto propõe a criação e organização de grupos de apoio à saúde mental, os quais serão monitorados pelos profissionais de saúde da equipe, mostrando que o estado saúde-doença das pessoas, muitas vezes, é relacionado à saúde mental e não só à saúde física e que tratamento não farmacológico pode ter mais eficácia , em certas situações, do que medicamentos.

Palavra-chave

Exercício Físico. Envelhecimento Saudável. Idoso. Depressão.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Após as reuniões de equipe durante o ano de 2019, observei tanto nas consultas na Unidade, quanto nas visitas domiciliares, além dos relatos das ACS, que a população de abrangência com a qual trabalho, é na sua grande maioria, de idosos, visto que em um dos bairros acolhidos pela minha equipe, chamado inclusive de Aposentados, pertence a indivíduos que são aposentados e moram em residências fornecidas pela Prefeitura Municipal de Aguaí. Com isso, decidi aprimorar o trabalho como Médica de ESF com esta população, que além de ser constituída por cidadãos vulneráveis, são pessoas que aderem bem aos tratamentos e às atividades realizadas fora do consultório médico, por terem horários vagos durante o dia.

Na cidade de Aguaí, com uma população estimada de 36.305 habitantes, segundo dados atuais do IBGE, 3.777 são pessoas com 60 anos ou mais, sendo 46% do sexo masculino e 54% feminino. Destes, aproximadamente 500 habitantes são cadastrados no local onde é realizado o trabalho. A UBS Aurea Oliveira Araújo Vila Braga, com uma população que alcança torno de 6.000 indivíduos, porém, este número não corresponde fielmente à realidade da Unidade, pois existem áreas descobertas na região de abrangência, por falta de equipes de profissionais da saúde para compô-las.

Observei que a saúde mental é importante no quesito saúde-doença, tema que foi muito discutido durante os módulos do curso e que me desperta grande interesse, pois muitas vezes, é possível realizar tratamentos não farmacológicos de vários sinais e sintomas, com bom acolhimento e afazeres para melhorar a qualidade de vida. Porém, ainda encontro na rotina do PSF, diversos pacientes em uso de antidepressivos, estima-se em torno de 60% deles, com maior número no sexo feminino.

Dentre os antidepressivos, os benzodiazepínicos são os mais procurados, devido seu efeito quase imediato, e sei que na maior parte é possível diminuir dosagem ou até mesmo retirar o medicamento sem comprometer a saúde. Conversando com a minha equipe do NASF, que como sempre relatei, tem grande eficiência e organização no serviço, decidimos relacionar a população idosa com a saúde mental, essa por ser muito ampla, escolhi o tema depressão para trabalhar, já que é o mais recorrente e que pode apresentar ótimos resultados com as ações que serão realizadas.

Assim, o tema do meu Projeto de Saúde do Território será **ABORDAGEM À DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE, NA UBS/ESF Aurea Oliveira Araújo Vila Braga, do município de Aguaí-SP.**

ESTUDO DA LITERATURA

O envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo. Começa com o nascimento e continua para toda a vida. A pessoa idosa é aquela com idade de 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, entre eles o Brasil, conforme o critério da Organização das Nações Unidas (ONU).

O Ministério da Saúde diz que o Brasil tinha a quinta maior população idosa do mundo em 2016. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas acima de 60 anos chegou a 29,6 milhões no mesmo ano. Projeções apontam que em 2050 esse contingente atingirá 38 milhões de idosos, superando a proporção de jovens na população. As mudanças no perfil etário brasileiro, entretanto, não têm sido devidamente acompanhadas de reorganização das políticas públicas, estando ainda o setor da saúde despreparado para atender à demanda de uma população cada vez mais envelhecida e com uma sobrecarga de doenças crônico-degenerativas que levam a limitações funcionais e cognitivas (SAMPAIO ET AL., 2009; VALCARENGHI, 2011).

Depressão é um tema abordado desde a antiguidade, por ser uma doença grave e comum que afeta negativamente como a pessoa se sente, pensa e age. Este quadro psiquiátrico crônico e recorrente produz uma alteração do humor caracterizado por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite. No entanto, é importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como por exemplo a morte de um ente querido, os desentendimentos familiares, as dificuldades socioeconômicas. Para pessoas da terceira idade, sentir-se deprimido ocorre com frequência pois é uma fase da vida que encerra a trajetória profissional, os filhos casam e saem de casa e perde-se muitos amigos e entes queridos, além de na maioria dos casos, surgirem alguns problemas de saúde. Tantas perdas de uma vez só trazem uma carga emocional muito grande. Como o número de idosos vem aumentando gradativamente, devido ao aumento da expectativa de vida decorrente da tecnologia e dos tratamentos avançados para as doenças comuns na terceira idade, a cada ano que passa a população vive mais e conseqüentemente convive mais tempo com a depressão. Essa, por sua vez, principalmente na população idosa, pode estar associada com algumas patologias, como a hipertensão e outras doenças cardiovasculares, exemplo do infarto e do avc, doença de Parkinson e demência. Assim, ocorre o aumento do uso de medicamentos antidepressivos e de outras classes farmacológicas e o número de consultas médicas, seja em pronto-atendimento, UBS ou Ambulatórios de especialidades.

A depressão, em qualquer estágio da vida prejudica muito a qualidade de vida do indivíduo. Em idosos, isso tende a se intensificar, uma vez que a recuperação de qualquer problema se torna ainda mais lenta. A doença pode interferir em aspectos físicos, já que o idoso pode perder a vontade de praticar exercícios, se alimentar saudavelmente e participar de programas sociais. Muitos deixam de tomar os remédios para as doenças de base, piorando ainda o seu estado físico e mental. No entanto, a consequência mais grave da depressão é o risco de suicídio, e dados apontam que os idosos chegam a tentar suicídio até sete vezes mais do que o adulto jovem. Segundo Fleck e colaboradores (2003) a depressão muitas vezes, é subdiagnosticada e subtratada. Pois, observa-se que o diagnóstico de transtorno

depressivo em idosos demanda maior cautela, uma vez que as queixas somáticas são frequentes no próprio processo de envelhecimento normal, sendo que nos idosos deprimidos essas queixas são exacerbadas associadas a alto índice de ansiedade (Trentini *et al.*, 2005; Samuels *et al.*, 2004).

O tratamento da depressão em idosos é feito através da combinação de medicamentos, principalmente antidepressivos, com psicoterapia e terapias ocupacionais, como estímulo para realizar atividades que retomam o prazer de viver. As terapias ocupacionais por sua vez, apresentam bons resultados, pois, o indivíduo se sente inserido novamente na sociedade, fato perdido com a aposentadoria e o processo de envelhecimento natural. Em pesquisa epidemiológica com idosos, aqueles que tinham reduzido a intensidade do exercício físico durante oito anos relataram mais sintomas depressivos em comparação àqueles que tinham continuado ativos ou àqueles que tinham aumentado seus níveis de atividade física. Dentro desse contexto, é imprescindível estabelecer ações norteadoras das políticas públicas de saúde para promover e manter o envelhecimento ativo, saudável e com mais qualidade de vida.

AÇÕES

Com a vivência como médica em ESF, os diversos casos atendidos de saúde mental, onde a depressão é a doença mais prevalente, o uso excessivo de medicamentos antidepressivos pelos pacientes da terceira idade, as reuniões em equipe, principalmente com o NASF, onde o psicólogo, o fisioterapeuta e a assistente social tem grande papel de auxílio na conduta médica, me fizeram acreditar que atuar nos casos de depressão em idosos seria de extrema relevância.

O objetivo principal no trabalho realizado na Unidade é alterar a situação dos casos depressivos na terceira idade, diminuindo o uso de medicamentos através da substituição para medidas não farmacológicas. O idoso pode, de acordo com a sua personalidade, optar por aulas de dança, trabalhos manuais, corais, grupos de passeio e qualquer outra atividade que o distraia e o faça apresentar sensação de bem-estar. Até mesmo um animal de estimação pode ser um bom estímulo para o paciente idoso. A presença da família é fundamental para o sucesso no tratamento, afinal, sentir-se abandonado nessa fase da vida além de ser comum é motivo de profunda tristeza.

Serão criados grupos de terapia, onde os pacientes conversarão sobre suas vidas e seus respectivos problemas. A coleta de dados e a monitorização será realizada por um profissional da saúde, no caso, o médico e/ou o psicólogo da Unidade e tem como objetivo investigar a congruência entre as atitudes das pessoas participantes da reunião. Em situações especiais, o paciente passará por uma consulta individual com o médico e o psicólogo simultaneamente. As reuniões acontecerão nas terças e sextas-feira das 13 às 15 horas. Serão implantados ou organizados. Grupos de artesanato, pinturas, e outros trabalhos manuais nos quais os pacientes poderão colocar suas ansiedades em forma de produção, relaxarem e se sentirem significativos à vida familiar e na sociedade. Esse projeto, será monitorado pela assistente social e ocorrerá todas segundas e quartas-feira no período da manhã. Grupos de caminhada e ginástica aeróbica, junto com a fisioterapeuta,. Os pacientes irão fazer alongamentos e depois caminhada próximo à Unidade em uma praça municipal que fornece aparelhos para ginástica. Estas, ocorrerão as quintas-feira também no período da manhã, com início às 7:30 horas.

Todos os grupos do projeto descritos foram discutidos durante as reuniões de equipe. Nelas, participaram a médica da ESF, a equipe de enfermagem, o NASF, e as ACS. Sendo assim, em comum acordo, que o projeto fosse realizado com início o quanto antes e com aprimoramento à medida que os obstáculos fossem surgindo.

RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados esperados durante a realização do projeto que abordará a depressão na população idosa, é a melhora da qualidade de vida desta população, visando a redução do uso de medicamentos controlados contínuo e buscando um equilíbrio físico-mental. Além disso, almeja-se que os indivíduos da terceira idade sintam inseridos na sociedade e que enxerguem a Unidade como um acolhimento para os diversos problemas encontrados no cotidiano.

REFERÊNCIAS

- 1) http://www.scielo.br/pdf/eins/v14n1/pt_1679-4508-eins-14-1-0006.pdf
- 2) http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212006000100010
- 3) <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n105/0103-1104-sdeb-39-105-00536.pdf>
- 4) http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000200016&script=sci_arttext&tIng=pt