



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LUCAS TADEU COSTA AMBROSIO

DEPRESSÃO NO IDOSO E SUA REINSERÇÃO NA SOCIEDADE

SÃO PAULO
2020

LUCAS TADEU COSTA AMBROSIO

DEPRESSÃO NO IDOSO E SUA REINSERÇÃO NA SOCIEDADE

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: LUCIA HELENA FERREIRA VIANA

SÃO PAULO
2020

Resumo

No Brasil, em 2017, a população idosa (60 anos ou mais) atingiu o número de 30 milhões de pessoas. Entretanto, os sistemas de saúde estão despreparados para atendê-la, assim como suas famílias e a sociedade como um todo. São pacientes com comorbidades e limitações cognitivas, muitas vezes, com depressão e demência, o que exige cuidados médicos específicos e uma rede de apoio para suporte. Baseado nesses fatos, o objetivo deste trabalho é propor um projeto para ofertar aos idosos da comunidade um espaço no qual encontrem atividades de lazer e companhias das mesmas faixas etárias, trazendo maior participação e interação social. Tal projeto seria sustentado pelo auxílio e participação da equipe da unidade, tendo como base o apoio de outros profissionais, e se possível, participação da própria comunidade. Os resultados esperados englobam: a criação de um ambiente de confiança, de uma rede social e de apoio com a reinserção desses indivíduos na sociedade. Consequentemente, o projeto diminuiria a sensação de solidão, e com isso, os índices de depressão e estresse. Logo, uma melhora na qualidade de vida e na saúde mental, além de uma redução drástica do número de medicamentos utilizados, dos possíveis casos de internação e dos gastos com saúde pública.

Palavra-chave

Idoso. Sistema Único de Saúde. Depressão

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Motivação:

Minha motivação é baseada na necessidade de que observo perante o público que atendo, com frequência, e ao grande sofrimento demonstrado por esses pacientes, em específico. Elucidarei um pouco mais sobre o caso baseado em dados oficiais do governo, somados à experiência prática diária.

Sobre a região:

A população atendida pela UBS Santo Amaro está situada no bairro de mesmo nome, no município de São Paulo - SP.

O bairro faz divisa com outros 8 bairros, sendo eles:

- ♦ Campo Belo
- ♦ Campo Grande
- ♦ Cidade Ademar
- ♦ Itaim Bibi
- ♦ Jabaquara
- ♦ Jardim São Luis
- ♦ Socorro
- ♦ Vila Andrade

O Bairro ainda possui, em seu território, outras UBSs, universidades, casas de cultura e shoppings, contando ainda com o Teatro Paulo Eiró, próximo à UBS Santo Amaro. Por ser um bairro considerado antigo polo industrial, também possui muitos imigrantes europeus e seus descendentes.

A região tem em si ainda alguns locais de alto padrão, além de comércios e habitações populares. No entanto, a população que em sua maioria demanda dos cuidados da UBS é a idosa.

Dos meus atendimentos, pacientes acima dos 60 anos são mais da metade, e são os que abrangem os cuidados rotineiros e acompanhamentos frequentes, retornando com periodicidade.

Sobre a população idosa

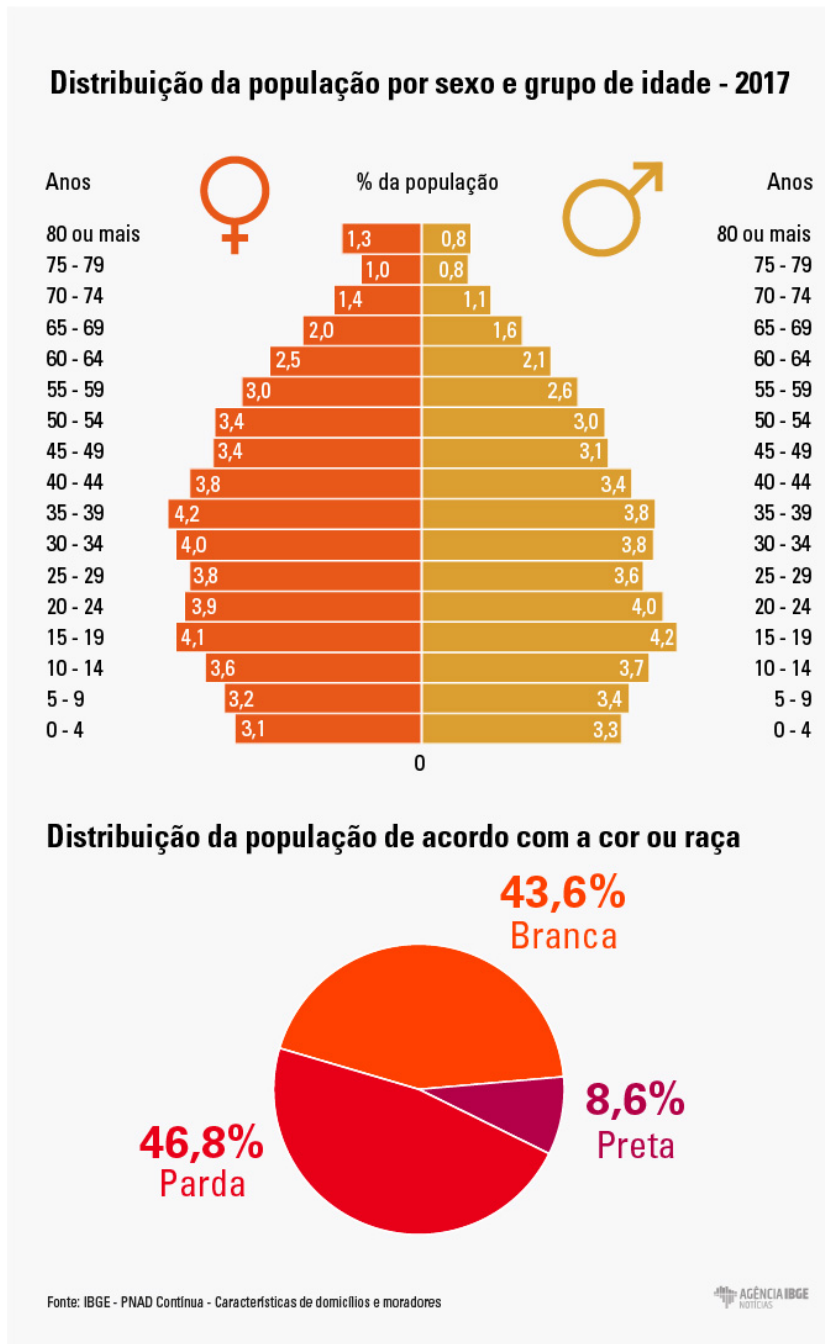
São usuários com necessidades especiais e pouco assistidos por programas ou familiares. São poucas atividades de lazer ou cultura oferecidas aos idosos de idades superiores a 70 anos. Alguns possuem comorbidades e limitações cognitivas, ou são solitários de família ou amigos. Entendo que o público de maior idade carece de atenção própria à sua demanda.

A falta do cuidado permite que ocorra um crescente processo de vulnerabilidade, física e mental. São associados também certa perda de autonomia, habilidades e funções neurológicas, elevando por diversas vezes a necessidade do uso de medicamentos - muitos dos quais antidepressivos. Não é incomum que alguns dos idosos chorem durante as consultas e não saibam descrever o motivo da tristeza que sentem no momento. Somente a minoria dos pacientes acima de 65 anos não fazem uso de alguma medicação específica para

alterações de humor ou sono. A insônia compromete funções cognitivas e biológicas. Além disso, eleva a incidência de problemas relacionados a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes. Outrossim, devemos considerar que as dores emocionais sentidas pelo idoso são compartilhadas na maioria dos casos pelos seus entes próximos.

ESTUDO DA LITERATURA

- * População idosa (60 anos ou mais) no Brasil cresceu 16% entre 2012 e 2017, atingindo 30,2 milhões de pessoas, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2016).
- * Progressão da população idosa no Brasil nos últimos 25 anos:
 - * 1991 (Censo, IBGE): 10,7 milhões
 - * 2012 (Censo, IBGE): 25,4 milhões
 - * 2017 (PNAD, IBGE): 30,2 milhões



- * Projeção para 2050 (IBGE): 66,5 milhões

No mundo, em 2050, serão 2 bilhões de pessoas, cerca de 1/5 da população.

- ♦ De acordo com a OMS, embora as pessoas estejam vivendo mais, há poucas evidências de que estejam vivendo sua idade avançada melhor que seus pais. Além disso, os sistemas de saúde não estão prontos para populações idosas.

AÇÕES

Ofertar aos idosos da comunidade um espaço no qual encontrem atividades de lazer e companhias das mesmas faixas etárias, trazendo maior participação e interação social, promovendo maior qualidade de vida, autonomia e saúde.

O projeto é amparado pelo auxílio e participação de uma equipe multiprofissional, contando com psicólogos, fonoterapeutas, terapeutas ocupacionais, enfermeiros e médicos, e se possível, participação de atores da própria comunidade. Em dias específicos da semana, uma das seguintes atividades é realizada de maneira alternada, de modo que se crie um ciclo mensal dinâmico: grupos de conversa, canto livre, dança, jogos e atividades para a memória. Cada uma delas visa estimular aspectos físicos, cognitivos e sensoriais da população alvo, fornecendo dentro do estabelecido melhoras no âmbito da saúde e sua integralidade.

RESULTADOS ESPERADOS

Ao ofertar ao público alvo, atividades de lazer com participação ativa da comunidade e da própria equipe da UBS, espera-se uma maior integração entre profissionais e pacientes. Assim, cria-se um elo, um ambiente de confiança que pode favorecer o acesso ao serviço disponibilizado pelo SUS, bem como a prevenção e promoção de saúde. Além de retirar o idoso de seu isolamento social, seria possível fornecer um suporte e vigilância de saúde mais integralizado, facilitando a adesão ao projeto, além de reduzir preconceitos culturais.

Ademais, ocorrendo a reinserção desses indivíduos na sociedade, eles poderiam compartilhar suas experiências, suas angústias e seu dia a dia, criando uma rede social e de apoio. Esse é o acolhimento que muitas vezes o idoso não encontra em seu lar ou com seus familiares. Com isso, o projeto diminuiria a sensação de solidão, e conseqüentemente, os índices de depressão e estresse. Logo, uma melhora na qualidade de vida e na saúde mental poderiam ser observadas. Dentre os diversos benefícios trazidos, está a redução dos níveis de cortisol que acabam por influenciar a imunidade já comprometida desses idosos, a diminuição ou atraso da manifestação de demências, melhoras na condição respiratória e cardiovascular. Como resultado, é esperada uma redução drástica do sofrimento individual dessa população, do número de medicamentos utilizados, dos possíveis casos de internação e dos custos para o serviço público de saúde.

O canto livre bem como a dança são atividades lúdicas, destacadas por estudos em idosos como sendo benéficas no controle de ansiedade, do sedentarismo e da própria autoestima. A expressão corporal através da dança e música estimula sentidos auditivos, visuais, táteis e motores, favorecendo a reabilitação e/ou preservação neurológica e de mobilidade. É possível ainda destacar que a atividade permite convívio em grupo e fortalecimento de novas amizades. Por ser um momento de diversão e ocupação de um tempo livre, o indivíduo passa a se distanciar de pensamentos negativos que possivelmente são substituídos por sensações prazerosas e satisfatórias.

REFERÊNCIAS

Carneiro RS, Falcone E, Clark C, Del Prette Z, Del Prette A. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicol. Reflex. Crit.* vol.20 no.2 Porto Alegre 2007.

Gazalle FK, De Lima MS, Tavares BF, Hallal PC. Sintomas depressivos e fatores associados em população idosa no Sul do Brasil. *Rev. Saúde Pública* vol.38 n° 3 São Paulo June 2004

IBGE, 2018. [WWW document]. [Citado 25 de jan. 2020] URL http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa/Documento_Tecnico_o_Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa.pdf

Miranda MLJ, Godeli MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *R. bras. Ci. e Mov.* 2003; 11(4): 87- 94.

O Estado de São Paulo, 2014. [WWW document]. [Citado 25 de jan. 2020] URL <https://www.estadao.com.br/noticias/geral,cinco-curiosidades-sobre-santo-amaro,1603908>

Parahyba MI, Simões CCS. A prevalência de incapacidade funcional em idosos no Brasil. *Ciênc. saúde coletiva* vol.11 no.4 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2006

Soares AJA, Alves MGP. Cortisol como variável em psicologia da saúde. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2006, 7 (2), 165-177..

Souza JCL, Metzner AC. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line* —ano VI-n.6—nov. 2013 —p. 8-13—ISSN 1808-6993.