



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Alexandre Melo de Souza

Depressão e fatores de risco: um projeto de intervenção
vinculado à Estratégia de Saúde da Família em General
Câmara-RS

Florianópolis, Janeiro de 2023

Alexandre Melo de Souza

Depressão e fatores de risco: um projeto de intervenção vinculado à
Estratégia de Saúde da Família em General Câmara-RS

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Carlos Alberto Severo Garcia Júnior
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Alexandre Melo de Souza

Depressão e fatores de risco: um projeto de intervenção vinculado à
Estratégia de Saúde da Família em General Câmara-RS

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**

Coordenadora do Curso

Carlos Alberto Severo Garcia Júnior

Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

O tema da depressão é considerado um problema com aumento exponencial, portanto, tem relevância na saúde pública brasileira, pois interfere na vida das pessoas com diagnóstico e seus familiares. A depressão é uma doença complexa e seu diagnóstico tardio dificulta ainda mais o tratamento. É muito importante para o usuário esteja inserido em um ambiente saudável, ao mesmo tempo é fundamental que tenha cuidados de familiares e pessoas próximas. O tema da depressão foi o tema escolhido para este projeto de intervenção, acreditando que é um tema extremamente oportuno e adequado para o momento, visto a escassez de ações voltadas para este tema na atualidade e principalmente em nossa comunidade, sendo uma oportunidade de oferecer à comunidade ferramentas para lidar com as questões emocionais que tanto refletem no processo de saúde-doença. O objetivo do presente trabalho é construir em conjunto com a Equipe de Saúde da Família (ESF) um projeto de intervenção para diminuir os fatores de risco que levam a depressão no município de General Câmara-RS. De maneira específica, pretende-se identificar os principais fatores de risco de depressão na comunidade da ESF Central em General Câmara-RS a partir de relatos de usuários em consultas regulares e nas reuniões entre profissionais de saúde. De tal modo, poderá ser descrita às demandas de saúde relacionadas aos usuários com diagnóstico de depressão da população acompanhada pela ESF criando um “banco de dados” com informações detalhadas destas demandas. Os resultados esperados estão relacionados as alterações de condutas e comportamentos no que se refere a compreensão dos sintomas e fatores de risco associação ao diagnóstico de depressão dos usuários da ESF Central. Considerando que muitas vezes essas pessoas não sabem como lidar consigo mesmo e seus familiares e ao mesmo tempo apresentar dados que possam indicar que a depressão tem sido considerada com um dos transtornos que mais afeta a população acompanhada.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Depressão, Fatores de Risco

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo geral	11
2.2	Objetivos específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	19
5	RESULTADOS ESPERADOS	21
	REFERÊNCIAS	23

1 Introdução

A Equipe de Saúde da Família (ESF) da qual componho encontra-se situada no município General Câmara, Rio Grande do Sul. Tem uma população estimada de 8663 habitantes divididos em 4214 mulheres e 4449 homens. A população está dividida em uma zona urbana que possui 5182 habitantes enquanto na zona rural possui 3481 habitantes.

A minha equipe encontra-se situada no posto principal localizado no centro da cidade. Trabalhamos quatro dias semanais cumprindo horário de 8 horas diárias, mas ficamos disponíveis ante qualquer situação que aconteça. Contamos com a ajuda incondicional da prefeitura municipal que põe a nossa disposição o transporte para as visitas domiciliares e o serviço de ambulância, se caso necessário o traslado de usuários. A população e a equipe da saúde mantêm boa relação de comunicação, qualquer situação que aconteça, contamos também com Agentes Comunitários de Saúde (ACS) que fazem um trabalho comunitário intenso e assim as quintas feiras de tarde fazemos visitas domiciliares daqueles pacientes que precisem assim como daqueles que não podem acessar a Unidade Básica de Saúde (UBS) por problemas de incapacidade física ou acamados.

As redes da saúde dentro do município estão distribuídas em três serviços, a unidade central com ambulatório que tem duas ESF e uma equipe do interior que tem uma equipe de ESF, a ambulância leva os pacientes encaminhados ao hospital de São Jerônimo-RS, cidade vizinha ao município, além fazemos transporte de usuários do interior que não podem fazer por seus próprios recursos e uma clínica de fisioterapia.

As cinco principais causas de mortalidade no município são: 1) doenças circulatórias, 2) infarto agudo do miocárdio, 3) doenças crônicas não transmissíveis, 4) doenças respiratórias infecciosas e 5) suicídio. Na área de abrangência da ESF tem uma alta prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) na população. No último ano não se registraram caso de HIV, mas tiveram 16 casos de sífilis somente no interior e dois casos de sífilis na gestação na zona urbana.

As cinco queixas de saúde mais comuns da população são os dores musculares, pressão elevada, gripe, corrimento vaginal e doenças psicológicas, sobretudo, ansiedade ou depressão. Uma doença que se destaca na minha comunidade é a depressão, sobretudo daquelas pessoas que moram sozinhas, pela qual nossa equipe de saúde faz um esforço por levar a saúde na casa daquelas pessoas que não podem acessar a UBS ou precisam de ajuda diferenciada. Minha equipe até o momento não dispõe de uma adequada atualização das informações da saúde, estamos trabalhando para fazer cadastros da população reconhecendo com exatidão a quantidade de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, assim como doenças psiquiátricas, como a depressão. Também fazemos atividades de promoção e prevenção, assim como programas de vacinação como trabalho em conjunto entre a educação e a saúde. A cobertura das vacinas das crianças menores de um ano é de 95%

em todo o município. As principais potencialidades, apesar das dificuldades inerentes a população, é a ajuda da prefeitura no transporte que é essencial nesta zona, além disso, na UBS contamos com especialidades como ginecologista, pediatria, cardiologista, psicologia, psiquiatria, dentista e cirurgia ambulatorial, mas temos algumas vulnerabilidades como são a falta de emprego, tendência à drogadicção assim como a falta de atividades físicas e recreativas para os jovens.

Considerada o "mal do século" pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão ainda é um desafio para médicos e usuários. É caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente.

Esse transtorno psiquiátrico atinge pessoas de qualquer idade — embora seja mais frequente entre mulheres — e exige avaliação e tratamento com um profissional. O desânimo sem fim é fruto de desequilíbrios na bioquímica cerebral, como a diminuição na oferta de neurotransmissores como a serotonina, ligada à sensação de bem-estar (TENORIO, 2017).

Hoje se sabe que a depressão não promove apenas uma sensação de infelicidade crônica, mas incita alterações fisiológicas, como baixas no sistema imune e o aumento de processos inflamatórios. Figura como um fator de risco para condições como as doenças cardiovasculares. Na cidade de General Câmara-RS, mais de um 80% da população apresenta alguma doença mental, sendo uma das mais comuns a depressão, motivo de procura na UBS e que gera uma maior quantidade de usuários usando psicofármacos, além das tentativas de suicídio. Para isso é necessária a sensibilização dos profissionais de saúde para o uso de tecnologias leves, bem como estratégias de acolhimento e vínculo para a identificação dos fatores de risco, bem como a estruturação de ações em saúde mental para serem desenvolvidas com as comunidades e escolas. A depressão é um problema com várias causas, que está ligada a fatores biológicos e psicológicos associados ao contexto socioeconômico (TENORIO, 2017).

Posto isso, o tema depressão foi o tema escolhido para este projeto de intervenção, acreditando que é um tema extremamente oportuno e adequado para o momento presente, visto a escassez de ações voltadas para este tema na atualidade e principalmente em nossa comunidade, sendo uma oportunidade de oferecer à comunidade ferramentas para lidar com as questões emocionais que tanto refletem no processo de saúde-doença.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Construir em conjunto com a Equipe de Saúde da Família (ESF) um projeto de intervenção para diminuir os fatores de risco que levam a depressão no município de General Câmara-RS.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar os principais fatores de risco de depressão na comunidade da ESF "central" em General Câmara-RS;
- Descrever às demandas de saúde relacionadas aos usuários com diagnóstico de depressão da população acompanhada pela ESF;
- Construir com a equipe de ESF ações em saúde para enfrentar os problemas decorrentes da depressão nos usuários do território adscrito;
- Sistematizar a organização de grupos de promoção de saúde para usuários com diagnóstico de depressão.

3 Revisão da Literatura

Segundo DSM-V, a depressão é caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente, como, humor deprimido na maior parte do tempo e ou perda de interesse ou prazer pelas atividades (anedonia), insônia ou hipersonia, perda ou ganho de peso (5% em 1 mês), agitação ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, auto-depreciação (inutilidade) ou culpa excessiva, redução da capacidade de concentração, lentidão de pensamento ou indecisão, idéias recorrentes de morte ou suicídio, sabendo ainda que estes sintomas devem afetar de uma maneira importante as atividades sociais e profissionais do indivíduo (APA, 2014).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2009, só no Brasil existem cerca de 13 milhões de depressivos e que em todo o mundo existem cerca de 340 milhões. Por conta da doença 850 mil suicídios são cometidos anualmente em todo o mundo. Atualmente, a depressão é apontada como a quinta maior questão de saúde pública pela OMS, sendo que até 2020 deverá estar em segundo lugar. Esse transtorno psiquiátrico atinge pessoas de qualquer idade - embora seja mais frequente entre mulheres - e exige avaliação e tratamento com um profissional (EXAME, 2018).

Esse transtorno psiquiátrico atinge pessoas de qualquer idade - embora seja mais frequente entre mulheres - e exige avaliação e tratamento com um profissional. O desânimo sem fim é fruto de desequilíbrios na bioquímica cerebral, como a diminuição na oferta de neurotransmissores como a serotonina, ligada à sensação de bem-estar (TENORIO, 2017).

A depressão é consequência de um desequilíbrio de substâncias cerebrais chamadas neurotransmissores, que são fundamentais na regulação do humor (BARBOSA, 2018). Em algumas famílias a depressão costuma ocorrer de geração em geração. Entretanto, pode, por vezes, manifestar-se em indivíduos que não possuem história de depressão familiar. Herdada ou não, a depressão maior está associada à redução ou ao excesso de certas substâncias neuroquímicas (neurotransmissores) (SILVA, 2018).

A personalidade (constituição psicológica) também desempenha papel na vulnerabilidade à depressão. Pessoas com baixa autoestima que se veem sistematicamente com pessimismo, ou que se deixam facilmente abater pelo estresse, são mais predispostas à depressão. Fatores externos (ambientais) como dificuldades financeiras, doença crônica, ou qualquer alteração indesejada na vida também podem desencadear um episódio depressivo (VARELLA, 2011).

Pesquisas mostram que essa doença afeta cada vez mais a população brasileira e que é causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. A pressão da vida moderna tem contribuído cada vez mais para o surgimento da doença. Observa-se que a correria do dia a dia, compromissos profissionais intermináveis, trânsito

caótico e um tempo cada vez menor para cumprir as atividades do cotidiano contribuem para redução do tempo de descanso com reflexos na qualidade de vida (CAMPOS, 2018).

Hoje se sabe que a depressão não promove apenas uma sensação de infelicidade crônica, mas incita alterações fisiológicas, como baixas no sistema imune e o aumento de processos inflamatórios. Por essas e outras, já figura como um fator de risco para condições como as doenças cardiovasculares (TENORIO, 2017).

Atualmente, analisamos situações que já haviam sido feitas a alguns anos atrás, no qual o quadro de depressão vem aumentando a cada ano na população idosa, onde o processo de envelhecimento embora difícil para muitos, é algo que acontece naturalmente, trazendo junto consigo algumas mudanças. De acordo com Mendes et al. (2005), a OMS define o indivíduo como idoso a partir dos 65 anos nos países desenvolvidos e dos 60 anos nos países subdesenvolvidos. Segundo pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizada em 2003, no Brasil, em 2020, os idosos chegarão a 25 milhões de pessoas, numa população de 219,1 milhões representando 11,4% da população.

Analisando o contexto atual, Stella et al. (2003) , junto com o aumento da população idosa, vêm o aumento também de doenças crônico-degenerativas, dentre elas aquelas que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas, particularmente a depressão. O conceito está introduzido por Oliveira et al. (2006 *apud* LAWTON, 2001) para se ter uma boa qualidade de vida no envelhecer é necessário o desenvolvimento de pesquisas que enfatizem não aspectos físicos e sociais, mas principalmente aqueles relacionado a saúde emocional. Desta forma este estudo tem como objetivo identificar e evidenciar, por meio da pesquisa bibliográfica, quais são os principais fatores que desencadeiam a depressão na terceira idade e a melhor forma de tratamento. Os fatores etiológicos da depressão no idoso podem ser divididos em biológicos e psicossocial

Ainda de acordo com (MENDES et al., 2005) , existem alguns fatores importantes a serem analisados no desenvolvimento da depressão: 1) História Pessoal. Os traumas sofridos nos primeiros anos da infância certamente aumentam as probabilidades de uma pessoa vir a sofrer de depressão. Ela atinge pessoas de todas as faixas etárias e tem pouca relação com classe social, grau de inteligência ou de êxito na vida. Embora algumas depressões se manifestem sem causa aparente, a maioria das depressões constitui uma reação à mudança na vida da pessoa. Nem todas essas mudanças na vida resultam em depressão, é evidente, mas há uma série de fatores estressantes comuns que podem dar início ao problema. 2) Perdas. As perdas podem ser de qualquer ordem, por exemplo: a perda de um ente querido, separação conjugal e divórcio, filhos que vão morar longe dos pais, rejeição por parte do parceiro. Quase sempre as situações de perda resultam em sentimentos de luto. 3) Acontecimentos que diminuem a autoestima. São muitos os acontecimentos na vida de uma pessoa que podem atingir fortemente o seu sentimento de autoestima e valor pessoal. Fracassos pessoais, ser rejeitado ou criticado, cometer erros, estes são ape-

nas alguns exemplos. 4) Estresse prolongado. Quando as tentativas de dominar situações estressantes são infrutíferas, a pessoa pode começar a se sentir impotente, desamparada ou desprovida da capacidade de controlar a situação. 5) Doença física. Além de poder causar dores intensas e contínuas, limitações físicas ou até risco de vida, as doenças podem produzir grande sofrimento emocional. Essas mudanças drásticas no estilo de vida do doente são capazes de causar um quadro depressivo. Outros fatores também podem ser responsáveis pelo surgimento da doença, entre eles estão: perdas ocorridas nos primeiros anos, pais emocionalmente indisponíveis; ambiente emocional severo permanente no lar; falta de apoio durante o crescimento, assim como maus-tratos e violência sexual durante a infância. 6) Fatores biológicos. O cérebro humano contém importantes estruturas que desempenham papéis relevantes na regulação das emoções e de diversos ciclos biológicos.

Se estiver funcionando adequadamente, a pessoa tem condições de dormir e manter o sono, sentir-se repousada, ter apetite normal, sensações sexuais, sentir vitalidade, experimentar prazer e contar com recursos para enfrentar as dificuldades e acontecimentos dolorosos ao longo da vida. Infelizmente, várias coisas podem causar um desequilíbrio ou disfunção nesses fatores químicos do cérebro. Quando isso ocorre, o resultado pode ser uma depressão biológica. Há cinco principais causas ou fatores desencadeantes dessas disfunções químicas: Efeitos colaterais de medicamentos; consumo crônico de drogas e/ou álcool; doença física; modificações hormonais: pós-parto, síndrome pré-menstrual e menopausa. A depressão é muito mais comum em mulheres que em homens, e talvez um dos motivos seja a influência dos hormônios femininos sobre o humor, o estado de ânimo (CAMPOS, 2018).

Os 7 principais sinais que podem indicar depressão incluem: tristeza excessiva; falta de energia; irritabilidade fácil ou apatia; mal-estar geral, principalmente aperto no tórax; aumento ou perda de apetite; alterações do sono, como insônia ou muito sono; perda de interesse por atividades que eram interessantes. Geralmente, estes sinais de depressão surgem durante períodos de grandes alterações na vida dos indivíduos, como adolescência, gravidez ou perda de alguém próximo. Se está emagrecendo sem querer, saiba quais as doenças que podem estar na sua origem (FRAZÃO, 2018).

Em relação aos sintomas físicos de depressão, geralmente, os sintomas incluem choro constante, exagerado para a causa, dor de cabeça constante, que surge logo no início do dia, dores em todo o corpo mesmo depois de descansar, prisão de ventre, aperto no peito, que causa a sensação de bolo na garganta e falta de ar. Além disso, pode ocorrer fraqueza, principalmente nas pernas, diminuição do apetite sexual, aumento da vontade de comer, que pode levar ao aumento de peso ou perda de peso. Também podem ocorrer alterações nos padrões de sono, podendo levar a mais sonolência ou dificuldade em dormir, o que potencia a irritabilidade. Já em relação aos sintomas psicológicos da depressão, inclui-se a baixa auto-estima, manifestada por sentimentos de inutilidade, de culpa e incapacidade de realizar as tarefas do dia-a-dia, tristeza profunda, que pode causar dificuldades de

concentração e em tomar decisões, podendo prejudicar o trabalho e a aprendizagem na escola (FRAZÃO, 2018).

Depressão não é tristeza, afirma Varella (2011). É uma doença que precisa de tratamento. Cerca de 18% das pessoas vão apresentar depressão em algum período da vida. Quando o quadro se instala, se não for tratado convenientemente, costuma levar vários meses para desaparecer. Depressão é também uma doença recorrente. Quem já teve um episódio na vida, apresenta cerca de 50% de possibilidades de manifestar outro; quem teve dois, 70% e, no caso de três quadros bem caracterizados, esse número pode chegar a 90%. A depressão é uma patologia que atinge os mediadores bioquímicos envolvidos na condução dos estímulos através dos neurônios, que possuem prolongamentos que não se tocam. Entre um e outro, há um espaço livre chamado sinapse, absolutamente fundamental para a troca de substâncias químicas, íons e correntes elétricas. Essas substâncias trocadas na transmissão do impulso entre os neurônios, os neurotransmissores, vão modular a passagem do estímulo representado por sinais elétricos. Na depressão, há um comprometimento dos neurotransmissores responsáveis pelo funcionamento normal do cérebro. Mais de 85% das pessoas que sofrem de depressão podem ser ajudadas através de tratamentos adequados. Quando bem aplicados, eles reduzem a dor, o sofrimento e eliminam os sintomas causados pela depressão, permitindo que o paciente volte à vida normal. A precocidade do tratamento é fundamental para o sucesso terapêutico. Existem vários tratamentos disponíveis para a depressão. Os mais adequados deles deverão dar conta de todos os fatores envolvidos no desenvolvimento do problema (VARELLA, 2011).

Assim, o primeiro passo de qualquer tratamento será o restabelecimento do equilíbrio bioquímico dos neurotransmissores cerebrais envolvidos na regulação do humor. Para este aspecto faz-se necessário o uso de medicamentos que possam fazer o restabelecimento deste equilíbrio. O segundo e talvez o mais importante passo no sucesso do tratamento a longo prazo, trata-se de uma abordagem psicoterápica que conscientize o paciente sobre a necessidade de reestruturar sua maneira de viver e principalmente de lidar com os problemas de maneira menos desgastantes. O terceiro passo visa introduzir na vida do paciente hábitos e/ou técnicas que fazem o equilíbrio físico e mental tais como a ioga, meditação, prática de exercícios físicos, técnicas de relaxamento e alimentação mais saudável, rica em substâncias que ajudem na manutenção do equilíbrio do corpo. Um tratamento que cumpra todas essas etapas tem por objetivo não somente o restabelecimento do quadro depressivo, mas principalmente a conquista de uma melhor qualidade de vida (VARELLA, 2011).

A psicoterapia associada ao antidepressivo torna o tratamento da depressão mais eficaz, pois um complementa o outro. Enquanto o medicamento melhora os sintomas, a abordagem psicoterápica permite ao paciente ir à origem do problema, atuando na causa da depressão. Além disso, uma pessoa deprimida sofre diversas alterações nas suas relações interpessoais, na sua atividade profissional e na forma como expressa os seus sentimentos.

A psicoterapia faz o paciente refletir sobre o funcionamento das suas emoções, permitindo assim a reestruturação do seu modo de ser e estar, que está temporariamente alterado. Praticar atividade física regularmente traz diversos benefícios para pessoas com depressão, podendo ainda ser um meio eficaz de controlar e prevenir novas crises depressivas. Isso porque, durante o exercício, o corpo libera dois hormônios que são grandes aliados no combate à depressão: endorfina: promove sensação de prazer, bem estar e euforia, além de aliviar dores; dopamina: tem efeito tranquilizante e analgésico (SOLEDADE, 2018).

Tais alterações no organismo promovem um efeito relaxante depois do esforço e normalmente são capazes de manter um estado de equilíbrio psicológico e social a longo prazo diante de ameaças externas. É importante dizer que não existe uma modalidade esportiva mais indicada para combater a depressão. O fundamental é que a pessoa pratique a que mais lhe agrada.

Os medicamentos antidepressivos permitem que o paciente se recupere gradualmente da depressão, geralmente em algumas semanas, além de prevenir novas crises depressivas. Tais medicamentos não provocam euforia nem viciam, muito menos incapacitam ou entorpecem a pessoa. No entanto, pode ser necessário tomar o antidepressivo por bastante tempo, em alguns casos durante anos ou até o fim da vida. Um tratamento completo para depressão deve envolver também alterações nos hábitos de vida, de maneira que o paciente encontre meios de sentir satisfação e bem-estar (BARBOSA, 2018).

4 Metodologia

O presente projeto de intervenção trata-se, primeiramente, de um levantamento bibliográfico a partir de algumas referências teóricas publicadas com o objetivo evidenciar os fatores que desencadeiam a depressão dentro da realidade da população acompanhada no SUS com uma equipe da ESF. A pesquisa bibliográfica revelou que a depressão é um problema que merece bastante atenção na saúde pública brasileira, pois todo ser humano em qualquer fase de sua vida pode experimentar sintomas depressivos. Assim, a depressão é uma doença complexa e seu diagnóstico tardio dificulta ainda mais o tratamento. Por isso, é importante que as pessoas que convivem com este estejam atentas aos sintomas, pois dificilmente o paciente irá buscar ajuda por conta própria.

De maneira específica, pretende-se identificar os principais fatores de risco de depressão na comunidade da ESF "central" em General Câmara-RS a partir de relatos de usuários em consultas regulares e nas reuniões entre profissionais de saúde. De tal modo, poderá ser descrita às demandas de saúde relacionadas aos usuários com diagnóstico de depressão da população acompanhada pela ESF criando um "banco de dados" com informações detalhadas destas demandas.

Adquirido conhecimento sobre essa realidade dentro do contexto da intervenção, pretende-se construir com a equipe de ESF algumas ações em saúde para enfrentar os problemas decorrentes da depressão nos usuários do território adscrito, respeitando as condições e variabilidades da população-alvo para sua realização. Assim, com a proposta de organização de grupos de promoção de saúde quinzenais para usuários com diagnóstico de depressão espera-se ampla participação da comunidade.

5 Resultados Esperados

Diante dos objetivos almejados, pode-se afirmar que o presente trabalho apresenta como resultados esperados a alteração da conduta no que se refere a compreensão dos sintomas e fatores de risco associação ao diagnóstico de depressão dos usuários da ESF Central, da cidade de General Câmara-RS.

Além disso, conseguir apontar as principais causas relacionadas a depressão dos usuários, identificar os sintomas iniciais para a detecção do problema com tempo hábil para solução eficaz, compreender quais as características da adesão aos tratamentos necessários, conseguir promover informações para toda a população que a acessa a UBS a respeito do assunto evitando mitos e fantasias equivocadas sobre o assunto, criar estratégias para inserção familiar e construção de rede de apoio, avaliar os resultados obtidos para analisar qual o melhor método para uma amenização do problema.

Assim, um trabalho de cunho educativo, de alteração de conduta e percepção de si mesmo, como se pretende com este trabalho, é desenvolvido com vistas a demonstrar as pessoas que existem opções diferentes daquelas com as quais elas convivem, que podem ser tão ou mais eficientes, com menos riscos à sua saúde.

Referências

- APA, A. P. A. D. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5*. Porto Alegre: Artmed, 2014. Citado na página 13.
- BARBOSA, E. R. Depressão: o que é, sintomas, sinais, remédio, tratamento, tem cura? *Instituto de Psiquiatria do Paraná (IPP)*, p. 1–12, 2018. Citado 2 vezes nas páginas 13 e 17.
- CAMPOS, L. N. M. As principais causas da depressão: conheça as 6 mais comuns. *Psicologia viva*, p. 1–4, 2018. Citado 2 vezes nas páginas 14 e 15.
- EXAME, R. *Depressão será 2ª maior questão de saúde pública em 2020-2012*. 2018. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/depressao-sera-2a-maior-questao-de-saude-publica-em-2020>>. Acesso em: 13 Dez. 2018. Citado na página 13.
- FRAZÃO, A. Conheça os 7 sinais que podem indicar depressão. *Tua saúde*, p. 1–8, 2018. Citado na página 15.
- MENDES, M. R. B. et al. A situação social do idoso no brasil: uma breve consideração. *Acta Paul Enferm*, v. 18, n. 4, p. 422–426, 2005. Citado na página 14.
- SILVA, A. B. B. Por que a depressão ocorre? In: SILVA, A. B. B. (Ed.). *Mentes depressivas*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2018. p. 3–28. Citado na página 13.
- SOLEDADE, G. Combate a depressão: Mudanças de comportamento e no estilo de vida. *medico reponde*, p. 1–5, 2018. Citado na página 17.
- STELLA, F. et al. Depressão no idoso: Diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz*, v. 8, n. 3, p. 91–98, 2003. Citado na página 14.
- TENORIO, G. *Depressão: sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento*. 2017. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>>. Acesso em: 19 Set. 2018. Citado 3 vezes nas páginas 10, 13 e 14.
- VARELLA, D. Depressão: doença que precisa de tratamento. *Site do Autor*, p. 2–18, 2011. Citado 2 vezes nas páginas 13 e 16.