



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2018

Rafael Mustifaga

Qualidade de Vida de Idosos com Depressão Atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) de Porto Vera Cruz-RS

Florianópolis, Março de 2023

Rafael Mustifaga

Qualidade de Vida de Idosos com Depressão Atendidos na Unidade
Básica de Saúde (UBS) de Porto Vera Cruz-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: Stéfany Nayara Petry Dal Vesco
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Rafael Mustifaga

Qualidade de Vida de Idosos com Depressão Atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) de Porto Vera Cruz-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. Fátima Buchele Assis
Coordenadora do Curso

Stéfany Nayara Petry Dal Vesco
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: A depressão é um dos transtornos mentais, de nível global, mais frequentes e que acomete mais de 300 milhões de pessoas, se caracteriza por tristeza, desânimo, apatia, auto estima baixa e ansiedade. **Objetivo:** Implementar ações que visem melhorar a qualidade de vida de idosos com depressão atendidos na Unidade Básica de Saúde de Porto Vera Cruz, Rio Grande do Sul. **Metodologia:** Trata-se de um plano intervenção onde através da identificação das fragilidades do serviço de saúde, será desenvolvido ações de conscientização da população e palestras sobre a importância dessa problemática. A população é composta por idosos diagnosticados com depressão, que constitui 22%, para o qual programou-se a realização de palestras a serem ministradas pelos profissionais da Unidade Básica de Saúde e do Núcleo de Apoio à Atenção Básica como médico, enfermeira, técnico de enfermagem, nutricionista e professor de educação física, realizar capacitação entre a equipe de saúde para qualificar o atendimento. **Resultados esperados:** Espera-se a qualificação da intervenção da equipe multidisciplinar na interação com a população proporcionara uma maior autonomia dos idosos na percepção da necessidade de ajuda. Despertar a necessidade de entender o processo da doença, realização de um tratamento adequado, com mudanças no estilo de vida dos pacientes, com práticas de exercícios físicos e uma alimentação saudável, assim irá reduzir o número de atendimentos a esses pacientes por complicações preexistentes, acompanhamento pela equipe multidisciplinar desse paciente, proporcionando uma melhor qualidade de vida a essa população.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Depressão, Idoso, Promoção da Saúde, Qualidade de Vida

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo Geral	13
2.2	Objetivo Específicos	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
4	METODOLOGIA	19
5	RESULTADOS ESPERADOS	21
	REFERÊNCIAS	23

1 Introdução

O município de Porto Vera Cruz é situado a noroeste do estado Rio-Grandense dividindo a fronteira com a Argentina, com uma população estimada de 1415 habitantes. O sistema de saúde compreende por 03 médicos, 01 enfermeiro, 01 técnico de saúde, 04 agentes comunitários de saúde, 01 agente de endemia, 01 secretária de saúde, 01 psicólogo e 01 fisioterapeuta. O município não possui um hospital, apenas realiza atendimentos através da Unidade Básica de Saúde (UBS) com horário de funcionamento das 08h a 12h e de 13h a 17h. Fora desses horários de atendimento, os pacientes são encaminhados para a cidade vizinha no hospital de Santo Cristo no Rio Grande do Sul, conforme convênio firmado entre o município e o hospital.

A atenção em saúde é integral por parte dos profissionais para todos os pacientes, seja os que buscam atendimento ou nas visitas domiciliares onde brindamos o acompanhamento desde a infância, adolescência, período adulto, gestantes e idosos de maneira mais humana e individualizada possível. Não há médicos especialistas ginecólogos, pediatras e unidades intensivas para acompanhamento mais abrangente dos pacientes.

A equipe de trabalho reúne diversos profissionais centrados no bem comum para a comunidade com profissionalismo, possuímos o Núcleo de Apoio à Atenção Básica (NAAB) com fisioterapeuta, professor de educação física, para assim realizar um atendimento com maior abrangência. Os agentes comunitários de saúde (ACS) da UBS desenvolvem um papel importante na comunidade através de ações de prevenção e promoção de saúde para pacientes que necessitam atenção mais individualizada. Também atuam sobre o número de gestantes e sua frequência ao pré-natal, número de idosos, pacientes acamados que não buscaram atenção na UBS, assim conhecendo e desenvolvendo um trabalho em conjunto com os demais profissionais da equipe sobre seu conhecimento acerca da comunidade.

A equipe de trabalho é composta por 03 médicos na qual acontece as consultas médicas baseadas em promoção, prevenção e assistência de cura à população. É realizada uma vez por semana visitas domiciliares a área por 01 ACS específico conforme agendamento e demandas levantadas nas reuniões com a equipe de saúde sobre a forma de trabalho a ser desenvolvido. Nessas reuniões ocorre discussões entre a equipe sobre as fortalezas e debilidades em prol de melhorar a atenção, campanha de vacinação da gripe, grupo de tabagismo e assistência do pré-natal das gestantes.

A enfermeira e técnica de saúde realizam triagem para que ocorra atenção mais individualizada. Por fim, os agentes comunitários de saúde e endemias levam as dúvidas, questionamentos e fazem a interação da equipe de saúde com os munícipes. Os munícipes se mostram contentes pela maneira como o atendimento é ofertado para a população, conseguindo atender integralmente todo o território adscrito pela UBS pela participação de hipertensos, assiduidade das gestantes ao pré-natal, crescimento e desenvolvimento, e

calendário de vacinação.

O desenvolvimento da cidade de Porto Vera Cruz-RS acontece por meio do rio Uruguai, na qual se expande através do comércio, pecuária, agroindústria, agricultura, artesanato e turismo. Sua colonização iniciou-se por volta de 1910, em geral seus colonizadores eram de descendência alemã, italiana, polonesa e russa (BRASIL, 2019). A presença do rio Uruguai acarreta o acontecimento de enchentes, fato ocorrido pela grande enchente na cidade em meados dos anos 2000, atraindo diversos tipos de doenças infectocontagiosas e por animais peçonhentos tornando-se um risco para a saúde dos munícipes.

Com relação as condições de moradia, observa-se diversidade entre os moradores da cidade, sendo o interior de classe média e baixa, com alguns lugares que possuem dificuldade de acesso. Possuem acesso a água potável, luz, sistema de separação de lixo seco, composteiras para a colocação de alimentos e apresentam fossas individuais e comunitárias.

A comunidade de Porto Vera Cruz-RS possui pessoas hospitaleiras, trabalhadoras, com uma diversidade étnica e cultural importante desde a sua fundação. A população está dividida por faixa etária de 0-14 anos: 316 habitantes; 15-19 anos: 135 habitantes; 20-59 anos: 921 habitantes; > 60 anos: 338 habitantes, com 890 homens em sua maioria com idade superior a 40 anos e possui 870 mulheres em sua maioria com idade superior a 40 anos, a cor predominante é a branca e etnia é a Alemã, segundo dados de 2012 do SARGSUS de população estimada. Dados atualizados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística de 2019, apontam que a população apresenta um total de 1.360 habitantes (IBGE, 2019).

O município possui taxa de natalidade de 13 nascidos vivos e a taxa de mortalidade geral da população foi de 18 mortes em 2016, aproximadamente 11 óbitos para cada 1.000 habitantes. Com relação a mortalidade por doenças crônicas foi identificado taxa de 88,88%. A taxa de mortalidade materna e de mortalidade infantil foi nula no último ano.

Com relação aos óbitos, foi identificado que as causas são: 06 mortes por neoplasias; 01 morte por doença endócrina, nutricionais e metabólicas; 07 mortes por doenças do aparelho circulatório; 03 mortes por doenças do aparelho respiratório; 01 morte por doenças do aparelho digestivo. Com relação ao perfil dos pacientes que são atendidos na UBS, a prevalência no último mês (Junho de 2019) foi de 434 hipertensos, 01 caso identificado de HIV na região cujo paciente está em tratamento e a incidência de diabetes em idosos foi de 59 diabéticos.

A equipe da UBS utiliza as informações epidemiológicas regularmente para programar os atendimentos e as ações em saúde sendo possível com esses dados realizar diversas ações em saúde preventiva. Através de dados dos hipertensos e diabéticos é possível realizar o mapeamento de doenças crônicas no município, no grupo HIPERDIA é realizado coleta de Glicemia de jejum e Pressão Arterial, assim como atividades e palestras educativas.

Os dados coletados foram obtidos do relatório anual 2017 do sistema de apoio ao relatório de gestão (SARGSUS), e da equipe de saúde: ACS, enfermeiras e secretaria de saúde do município.

Algumas das características da equipe de saúde da UBS de Porto Vera Cruz-Rio Grande do Sul é o trabalho em equipe, da maneira focada, competente e com determinação em prol da comunidade. Com intuito de levar saúde a 100% da população e operacionalizar todos os programas da UBS: crescimento e desenvolvimento, gestantes, idosos, diabetes mellitus e hipertensos e visitas domiciliares. Como também prestar atenção integral a pacientes graves que necessitem cuidados intensivos, pacientes impossibilitados de ter acesso e conseguir uma atenção igualitária na UBS.

A população conta com inúmeros casos de depressão principalmente na faixa etária maior de 59 anos. É um diagnóstico de percepção pessoal e epidemiológico, no dia a dia da UBS é identificado inúmeros pacientes com idade superior à 59 anos com queixas referentes a dores pelo corpo, cansaço, irritação, pessimismo, diminuição de hábitos prazerosos, baixo auto estima, estar angustiado, tristeza. Todos esses sintomas podem preceder o estado depressivo que por algum fator social e pessoal possa desencadear a Depressão.

Considerada como uma das doenças mais prevalentes do século, faz-se necessário conhecer melhor a doença que tem início com sintomas vagos, e diferenciar da ansiedade que se associa a um fator desencadeante, alterações psicossociais, fármacos ou mesmo fatores biológicos, alterações dos neurotransmissores do cérebro levando os pacientes a episódios depressivos graves com ideias suicidas.

A depressão é classificada como um problema médico grave e altamente prevalente na população, dados epidemiológicos apontam que a prevalência de depressão no Brasil, ao longo da vida, é em torno de 15,5%, sendo a 3ª década da vida uma época comum de aparecimento, podendo começar em qualquer idade. Ainda é colocado que a prevalência ao longo da vida é de até 20% em mulheres e 12% para homens (BRASIL, 2020).

Esse estudo se faz importante para a UBS Porto Vera Cruz a fim de monitorar políticas voltadas a esse público em específico (população acima de 60 anos como diagnóstico de depressão) e os dados encontrados irão servir para gerenciamento e tomadas de decisões. O perfil populacional do município possui 22% de pessoas acima de 60 anos de idade (IBGE), desta maneira existe preocupação com o desenvolvimento de políticas de saúde voltadas a população dessa faixa etária que apresenta maior índice de depressão, assim como a necessidade de orientações a equipe de saúde no desenvolvimento de programas para melhorar a qualidade de vida.

Considerando a falta de políticas públicas voltadas a população acima de 60 anos, a alta incidência de depressão nessa faixa etária e ausências de programas para atendimento nessa população, temos como missão promover ações para levar o bem-estar da população que vive na zona rural do município.

2 Objetivos

2.1 **Objetivo Geral**

- Implementar ações que visem melhorar a qualidade de vida de idosos com depressão atendidos na Unidade Básica de Saúde de Porto Vera Cruz, Rio Grande do Sul.

2.2 **Objetivo Específicos**

1. Identificar as fragilidades do serviço de saúde para melhorar o atendimento à população idosa com depressão atendidas na Unidade Básica de Saúde de Porto Vera Cruz, Rio Grande do Sul;
2. Desenvolver ações de conscientização da população acerca da temática depressão em idosos;
3. Realizar palestras sobre a importância de aliar uma boa alimentação e uso de medicação adequadas para o tratamento da depressão.

3 Revisão da Literatura

A depressão em seus primeiros registros, desde a antiguidade, mais precisamente no século IV a.C, aparece nos estudos com a colocação de Hipócrates ao mencionar os termos “mania” e “melancolia” na descrição dos transtornos mentais, afirmando que a etiologia do humor dependia do equilíbrio entre os humores corporais (OLIVEIRA et al., 2012). A depressão é um dos transtornos mentais, de nível global, mais frequentes e que acomete mais 300 milhões de pessoas (OPAS, 2018). Se caracteriza por tristeza, desânimo, apatia, auto estima baixa e ansiedade, com duração de no mínimo de 2 semanas caracterizado com um quadro de mudança do estado do humor, sendo umas das doenças mais prevalentes no século.

Sua notoriedade se deve pela maneira de se manifestar no ser humano e o número de pessoas diagnosticadas. A depressão está associada a uma incapacitação social, assim como utilização de serviços de saúde não especializados que acarretam a demora do diagnóstico, prognóstico, tratamento e reabilitação do paciente. Nessa perspectiva, a depressão exige maior atenção da saúde pública, pois nem todos os profissionais estão aptos e preparados para abordarem e intervirem sobre a temática com os pacientes depressivos, o que pode gerar o próprio abandono de tratamento no início por não se sentirem acolhidos em sua individualidade e totalidade (AMORIM, 2014).

Como desafio das pesquisas acerca dessa problemática, surge questões que envolvem determinar exatamente a resposta terapêutica sobre o mecanismo antidepressivo das medicações. Sendo os principais a regulação de enzimas (proteínas quinases) e a expressão gênica que contribuem na eficácia da atividade sináptica (SHENG; GREENBERG, 1990). Outro estudo aponta, que para melhor compreender esses mecanismos deve-se levar a integração de diversos fatores ambientais e biológicos (POST, 1992).

A depressão acarreta o afastamento de milhares de pessoas, em todo o mundo, do seu meio social. Seja dos familiares, trabalho ou até mesmo de atividades que lhe tragam prazer. Faz-se necessário o diagnóstico precoce para desenvolver e proporcionar ao paciente a recuperação da sua qualidade de vida e autonomia (AMORIM, 2014).

A população mundial vem envelhecendo rapidamente, estima-se que entre 2015 e 2050 a proporção de idosos aconteça de 12% para 22%. Mais especificamente, é esperado um aumento de 900 milhões para 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. As pessoas idosas, durante o seu processo de envelhecimento, passam por diversas mudanças que envolvem a perda de entes queridos, uso de medicamentos e o aparecimento de diversas comorbidades que podem repercutir na sua saúde mental, podendo também influenciar na suscetibilidade à depressão (WHO, 2017b) (RAMOS et al., 2015) (MOHAN et al., 2017) (FERREIRA et al., 2013). É uma fase da vida que se caracteriza por uma piora em nossos órgãos e sistemas, levando uma maior vulnerabilidade de doenças e conseqüentemente a

morte.

A depressão é comum nos idosos, levando a uma baixa qualidade de vida, no município de Porto Vera cruz existem 338 habitantes com mais de 60 anos, corresponde a 22% da população, assim, a grande importância do tema sobre a depressão nos idosos. Conhecer os aspectos da vida dessa população se faz de extrema importância para diagnosticar essa doença no começo e melhorar assim tratar corretamente com o apoio de uma equipe multidisciplinar.

As condições comuns advindas da idade avançada e que interferem na qualidade de vida são: perda auditiva, cataratas e erros refrativos, doença pulmonar obstrutiva crônica, osteoartrite, diabetes, depressão, demência, hipertensão arterial, dislipidemias, dores lombares e articulares crônicas, dificuldade de mobilidade, entre outras. Ao envelhecer, as pessoas se tornam mais vulneráveis a vivenciar várias dessas condições ao mesmo tempo (OPAS, 2018). Outro fator importante é a aposentadoria que marca uma mudança de uma vida ativa na sociedade para uma vida inativa, a perda de um membro da família, reestruturação familiar com a saída dos filhos e netos, diminuindo assim o convívio familiar, fazendo que o idoso lide com as incertezas e o abandono, dificultando assim o envelhecimento saudável.

Essas causas se associam a fatores desencadeantes, alterações psicossociais, fármacos ou fatores biológicos que alteram os neurotransmissores do cérebro levando os pacientes a episódios depressivos graves com ideias suicidas. O Ministério da Saúde produziu uma cartilha “Prevenção do suicídio – um recurso para conselheiros” que coloca que:

A depressão é amplamente reconhecida como sendo o principal fator associado com o comportamento suicida na idade avançada. Entre os idosos, surge frequentemente a questão do uso indevido de medicamentos como um meio para o suicídio. No entanto, o benefício que se obtém com o tratamento da depressão contrabalança largamente qualquer impacto negativo da medicação antidepressiva (OMS, 2006).

O suicídio nos idosos, surge como uma das últimas alternativas para solucionar a problemática da depressão, colocando em evidência essa faixa etária para atenção dos serviços de saúde (AMORIM, 2014). Com relação as políticas públicas voltadas para esse público, vale apontar a Estratégia Global e Plano de Ação sobre o Envelhecimento e a Saúde promovido pela Organização Mundial da Saúde, se baseia em estudos e relatórios mundiais sobre o envelhecimento e saúde e busca abordar cinco áreas de ação prioritárias (WHO, 2017a). Sendo elas: Compromisso com a ação sobre o *envelhecimento saudável* em todos os países; Desenvolver ambientes amigáveis para a idade; Alinhar os sistemas de saúde às necessidades das populações mais velhas; Desenvolvimento de sistemas sustentáveis e equitativos para a prestação de cuidados de longo prazo (lar, comunidades, instituições); e Melhorar a medição, o monitoramento e a pesquisa sobre o *envelhecimento saudável* (WHO, 2017a).

O serviço de saúde deverá estar atento, em relação aos idosos acima de 60 anos: Aos conflitos interpessoais; Evitar exames, tratamentos e condutas desnecessárias; Realizar a triagem dos idosos com o perfil de risco para desenvolver a depressão; Controle nutricional; Realizar o diagnóstico precoce, tratamento oportuno nos postos de saúde (porta de entrada do SUS), onde a maioria dos idosos realizará suas consultas.

Uma conduta necessária para os idosos com depressão seria o envolvimento social, realizando atividades no qual o idoso faça uma confraternização social como terapias em grupo, participar de grupos da terceira idade, ter um acompanhamento psicológico, tratar adequadamente as doenças de base existentes e realizar o seguimento desse idoso com uma terapia farmacológica específica.

A resposta necessária para as ações planejadas durante a realização do projeto por meio da participação do público alvo (pessoas com mais de 60 anos com o diagnóstico de depressão) será fundamental para mensurar a resposta dos objetivos propostos. As metas propostas são: realizar o diagnóstico precoce da depressão em idosos, obter um envelhecimento saudável, manter-se membro ativo na sociedade.

4 Metodologia

Trata-se de um Plano-Intervenção que se fundamenta nos pressupostos da pesquisa-ação, tendo como objetivo principal a função de transformar a realidade (THIOLLENT, 2005). O objeto de estudo será a população acima de 60 anos com o diagnóstico de depressão. O município de Porto Vera Cruz possui em seu perfil populacional, 22% de pessoas acima de 60 anos, e esse projeto-intervenção terá como objetivo melhorar a qualidade de vida da população nessa faixa etária. Levando em consideração à grande importância do tema, a dificuldade em diagnosticar oportunamente e realizar um tratamento adequado.

Serão realizadas reuniões entre a equipe da Unidade Básica de Saúde e o Núcleo de Apoio à Atenção Básica para qualificar o atendimento das pessoas acima de 60 anos com o diagnóstico de depressão, assim como identificar as fragilidades do serviço de saúde para realização de melhorias. Cada reunião será realizada por um ou dois profissionais de saúde, ocorrerão no espaço físico da UBS, com cronograma mensal, duração de 2 horas, e será utilizado data show para auxílio da efetivação desta ação.

Será realizada ações de conscientização da população sobre esse tema através de palestras por profissionais qualificados. Nessas ações, a temática depressão será apresentada, maneiras de identificar e o tratamento, como ter uma boa alimentação, o uso de medicações adequadas para o tratamento da depressão e o envelhecimento saudável. Essas ações serão realizadas no espaço físico da UBS, com cronograma quinzenal, duração de 2 horas, e será utilizado data show e panfletos para auxílio da efetivação desta ação.

Um profissional de saúde participará do programa de rádio local, explicando sobre o tema para a população. Será elaborado cartazes, informes e panfletos sobre o tema e colocado em ambientes públicos como na UBS e prefeitura do município.

O local escolhido para realização dessas ações será o espaço físico da UBS, porém, com possíveis ações a serem realizadas em cada comunidade do interior, nos centros comunitários. Ficando mais perto dos locais em que a população não poderia comparecer e sendo aberta a toda comunidade.

Os profissionais da UBS e do NAAB (médico, enfermeira, técnico de enfermagem, fisioterapeuta, nutricionista e professor de educação física), serão os responsáveis para levar o conhecimento para a população. As reuniões serão feitas entre toda a equipe de saúde realizando uma avaliação da atuação da equipe frente ao atendimento para a população.

5 Resultados Esperados

A depressão na população acima de 60 anos merece uma atenção especial da equipe de saúde, é indispensável a realização correta da triagem, identificar fatores de risco, realizar uma atenta anamnese, deixar o paciente expressar suas emoções, realizar uma consulta completa com relação às doenças pre-existentes, informações quanto às medicações, situar o convívio familiar favorável ou não, realizar o acompanhamento com psicólogo, auxiliar no tratamento adequado a cada caso sem uso de muitas medicações, acompanhar esse paciente mensalmente em consultas agendadas. Tendo esses critérios e compreendendo a magnitude do problema, deve-se buscar um diagnóstico precoce e o acompanhamento entre vários profissionais de forma contínua.

A Unidade Básica de Saúde de Porto Vera Cruz-RS com seus profissionais: médico, enfermeira, técnica de enfermagem, e os profissionais do NAAB: psicóloga, professora de educação física e nutricionista, são de extrema importância para auxiliar no enfrentamento da depressão em pessoas acima de 60 anos.

A equipe de saúde é responsável em realizar o diagnóstico precoce, o tratamento adequado, melhorar a alimentação com vistas à mudança de hábitos de vida e estimular a prática de atividade física. Se faz importante, também, em evidenciar e proporcionar ao paciente uma posição ativa na sociedade, visando através de suas ações de promoção à saúde melhorar a qualidade de vida e o processo de envelhecimento mais saudável possível, evitando o excesso do uso das medicações e o isolamento desse paciente.

Aos profissionais com o ganho de qualidade de vida desses pacientes, levará a redução de complicações de doenças pre-existentes, idas à unidade básica de saúde de forma desnecessária, na qual poderemos realizar esse atendimento de forma agendada, contínua e por uma equipe multidisciplinar.

A realização de palestras e encontros com os profissionais da saúde e os pacientes levará mais informações à população para que essa aprenda e compreenda mais sobre a sua patologia e como melhorar sua qualidade de vida. O acompanhamento multidisciplinar contínuo desse paciente pela equipe qualificada da unidade básica de saúde também irá qualificar a assistência.

As ações propostas visam o maior conhecimento da população acerca da temática da depressão, como identificar, tratar adequadamente, mudanças de estilo de vida e entender um pouco mais sobre ela.

Referências

AMORIM, V. M. de. A depressão na atualidade: Diagnóstico e tratamento. Boa Vista, n. 54, 2014. Curso de Psicologia, Departamento de Centro de Educação da Universidade Federal de Roraima, Universidade Federal de Roraima. Cap. 4. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 16.

BRASIL. *Prefeitura Municipal de Porto Vera Cruz - RS: História*. 2019. Disponível em: <<https://www.portoveracruz.rs.gov.br/site/conteudos/2496-a-historia>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado na página 10.

BRASIL. *Ministério da Saúde: Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção*. 2020. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado na página 11.

FERREIRA, P. C. dos S. et al. Características sociodemográficas e hábitos de vida de idosos com e sem indicativo de depressão. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 15, n. 1, p. 197–204, 2013. Citado na página 15.

IBGE. *Porto Vera Cruz: População*. 2019. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/porto-vera-cruz/panorama>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado na página 10.

MOHAN, Y. et al. Elderly depression: Unnoticed public health problem in india- a study on prevalence of depression and its associated factors among people above 60 years in a semi urban area in chennai. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, v. 4, n. 9, p. 3468–3472, 2017. Citado na página 15.

OLIVEIRA, M. F. de et al. Sintomatologia de depressão autorreferida por idosos que vivem em comunidade. *Ciência Saúde Coletiva*, v. 17, n. 8, p. 2191–2198, 2012. Citado na página 15.

OMS. *Prevenção do Suicídio - um Recurso Para Conselheiros*. 2006. Disponível em: <http://bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/services/e-books/9241594314_por.pdf>. Acesso em: 23 Jun. 2020. Citado na página 16.

OPAS. *Folha informativa - Envelhecimento e saúde*. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820>. Acesso em: 23 Jun. 2020. Citado na página 16.

POST, R. Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. *The American Journal of Psychiatry*, v. 149, n. 8, p. 999–1010, 1992. Citado na página 15.

RAMOS, G. C. F. et al. Prevalência de sintomas depressivos e fatores associados em idosos no norte de minas gerais: um estudo de base populacional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 64, n. 2, p. 122–131, 2015. Citado na página 15.

SHENG, M.; GREENBERG, M. The regulation and function of c-fos and other immediate early genes in the nervous system. *Neuron*, v. 4, n. 4, p. 477–485, 1990. Citado na página 15.

THIOLLENT, M. *Metodologia da Pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez, 2005. Citado na página 19.

WHO. *Global strategy and action plan on ageing and health*. 2017. Disponível em: <<https://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1>>. Acesso em: 23 Jun. 2020. Citado na página 16.

WHO. *Mental health of older adults*. 2017. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>>. Acesso em: 23 Jun. 2020. Citado na página 15.