

## **AÇÕES EDUCATIVAS PARA A PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: um relato de experiência discente**

Danielle Victor Fernandes<sup>1</sup>  
Beatriz Lira Bronzeado Cavalcanti<sup>2</sup>  
Sabrina Mascarenhas de Sousa<sup>3</sup>  
Kay Francis Leal Vieira<sup>4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo individual, não patológico, progressivo e irreversível, marcado pelo comprometimento de funções biológicas, nomeadamente as metabólicas, nutricionais, imunológicas e cognitivas, o que caracteriza os idosos como frágeis, vulneráveis e dependentes (BUSHATSKYL et al., 2018).

O processo de envelhecimento traz consigo privações e exclusões na sociedade, o que acaba afetando diretamente a saúde mental e tornando os indivíduos mais propensos a transtornos psíquicos, como a depressão (OLIVEIRA et al., 2019). De acordo com Gullich, Duro e Cesar (2016), vários fatores contribuem para o surgimento da depressão, dentre eles a solidão, o baixo nível socioeconômico, o consumo excessivo de bebida alcoólica, aposentadoria, viuvez, comprometimento por doença crônica, luto familiar e dependência ou a perda da mobilidade funcional

Em idosos, a depressão está entre os transtornos psiquiátricos mais comuns, acarretando prejuízos à vida funcional e social da pessoa idosa. Trata-se de uma condição patológica incapacitante, de caráter crônico e recorrente, que necessita de tratamento em serviços de atenção terciária (GONZÁLEZ et al, 2016).

A depressão consiste em um transtorno mental, cujas características variam de acordo com a intensidade dos sintomas, porém o indivíduo com episódios de depressão, classifica-se com a avaliação negativa de si, demonstra despreocupação, alterações frequentes do humor, sentimentos negativos e em casos mais graves até o suicídio (OLIVEIRA et al., 2019).

Dentre as estratégias para prevenir ou minimizar o processo depressivo entre os idosos destacam-se os grupos de convivência, uma vez que nesses espaços há oportunidade de convívio com pessoas da mesma faixa etária, mas, sobretudo, com realidades, experiências e dificuldades semelhantes as suas, a exemplo de possíveis sentimentos de solidão e/ou pensamentos negativos. Os grupos desenvolvem atividades e proporcionam momentos de restauração e prazer contribuindo para a interação social e formação de novas amizades (SILVA, 2018).

Além disso, muitos grupos realizam atividades voltadas para educação em saúde, almejando a promoção, proteção e a prevenção de agravos. Ademais, induz as pessoas a uma reflexão sobre sua condição de vida, de saúde e as ações exercidas em relação ao autocuidado. Frente ao exposto, o presente estudo teve por objetivo descrever um relato de experiência

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Nova Esperança – FACENE/FAMENE, [daniellevictor.enf@gmail.com](mailto:daniellevictor.enf@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade Nova Esperança – FACENE/FAMENE, [bibialbc@hotmail.com](mailto:bibialbc@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Nova Esperança – FACENE/FAMENE, [sabrinamascare3@gmail.com](mailto:sabrinamascare3@gmail.com);

<sup>4</sup> Professora orientadora: Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB. [kayvieira@yahoo.com.br](mailto:kayvieira@yahoo.com.br)

discente acerca de ações educativas realizadas com um grupo de idosos sobre a temática da depressão.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência discente construído a partir da realização de atividades educativas desenvolvidas no Projeto de Extensão Universitária “Envelhecimento Saudável: Integração Ensino – Comunidade na promoção à saúde e prevenção de doenças na população idosa” pertencente às Faculdades Nova Esperança, no município de João Pessoa-PB.

O referido projeto realiza ações educativas semanalmente para um grupo de idosos e tem o caráter interdisciplinar, uma vez que é composto por discentes e docentes de diferentes categoriais profissionais. Atualmente conta com dezesseis alunos dos cursos de enfermagem, medicina, fisioterapia e odontologia; e quatro docentes, sendo duas psicólogas, uma enfermeira e uma odontóloga.

Os encontros foram ministrados às terças-feiras, durante três semanas no mês de março de 2019 e contou com a participação total de 68 idosos que foram divididos por grupos onde cada um deles só participou do encontro em uma única semana. As atividades foram desenvolvidas sob o eixo de saúde mental com o foco principal na temática da depressão, trabalhando sempre através de atividades lúdicas para facilitar a compreensão do tema. Os encontros foram divididos em momentos: acolhimento, desenvolvimento do tema e fechamento.

Para a realização do acolhimento utilizou-se a “Dinâmica da Teia”, que consiste numa técnica, geralmente realizada com o objetivo de promover a apresentação de grupos e facilitar a interação entre seus membros. Dessa forma, os idosos foram solicitados a pronunciar seu nome e um sentimento bom ao receber o novelo de lã e repassá-lo a outra pessoa. A atividade foi desenvolvida com a finalidade de ratificar o sentimento de união e interdependência, demonstrando que estamos conectados o tempo todo e que sempre precisamos uns dos outros, aproveitando também a oportunidade para relacionar com a temática que seria abordada a seguir.

Concluído o acolhimento, foi dado início ao segundo momento, que se refere ao desenvolvimento da temática. Foi utilizada, inicialmente, a metodologia ativa conhecida como *brainstorming* ou tempestade de ideias com a finalidade de verificar o conhecimento prévio que os idosos possuíam acerca da depressão. Em seguida, as discentes realizaram um teatro de fantoches, com o objetivo de esclarecer a sintomatologia física e psíquica da depressão, bem como desconstruir os preconceitos que circundam a doença, sobretudo no que se refere à busca pelo profissional da saúde mental e a associação do transtorno com a idade.

O teatro de fantoches foi composto por três personagens: a idosa adoecida, cujo nome era Dona Julieta, a filha Isabel e a psicóloga. O enredo desenrolou de forma que em decorrência do falecimento do seu marido Dona Julieta encontrava-se há vários dias com dor no corpo, deitada na cama, sem ânimo e triste, a filha percebendo a mudança de comportamento da mãe resolve marcar um *check-up* de exames, e, ao receber os resultados comprova-se que não existe nenhuma patologia física. A psicóloga amiga de Isabel ao visitar Dona Julieta recomenda uma visita ao grupo de convivência o qual ela trabalha, explicando que lá existem pessoas que assim como Dona Julieta antes de conhecer o grupo estava triste e encontraram lá uma descontração e ânimo para viver.

Para finalizar o momento, houve a investigação a respeito do entendimento dos idosos sobre o teatro de fantoches e a importância do acompanhamento médico e psicológico. Para o fechamento do encontro realizou-se a técnica conhecida como “terapia do abraço”,

explicitando a sua importância para a saúde através da liberação de hormônios que provocam a alegria (ocitocina, dopamina e endorfina) e com isso demonstrar a afetividade e união do grupo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante as atividades realizadas foi possível observar que os idosos demonstraram grande interesse, apesar de apresentarem também algumas dúvidas sobre o assunto abordado. Na investigação inicial sobre os conhecimentos prévios que os mesmos possuíam sobre a depressão, verificou-se que algumas idosas definiram o transtorno com base em experiências pessoais. Alegaram que já passaram por momentos turbulentos, de completo desânimo e abatimento, chegando até a não se alimentarem devido à perda do marido e de familiares.

Alguns idosos ressaltaram a importância dos encontros e das atividades semanais realizadas semanalmente pelo projeto de extensão. Destacaram a importância da socialização, das trocas de experiências, bem como dos conhecimentos adquiridos. Diante disso, destaca-se a importância da extensão universitária, que de acordo com Silva, Ribeiro e Silva Júnior (2014) representa uma nova estratégia que favorece o processo de ensino aprendizagem, articulando saberes oriundos do meio acadêmico, científico e da comunidade. Além disso, proporciona a construção de um saber recíproco, com base em uma comunicação dialógica que favorece a compreensão das necessidades e potencialidades dos indivíduos, das famílias, induzindo a participação efetiva dos envolvidos (SILVA et al, 2017).

Os idosos mencionaram também que usam a dança, os afazeres domésticos, a Igreja e a caminhada como refúgio para que a tristeza e/ou solidão não tomem conta delas. De certa forma, mesmo que inconsciente essas ações acabam se tornando um modo de prevenção da doença, deixando-os reconfortantes e alegres durante o dia. Pereira et al. (2018) afirmam que é importante manter os idosos ativos, a fim de ampliar o convívio social e a estimulação corporal. Destacam ainda que é necessário motivar o idoso para a participação de ações que visem a ocupação do tempo livre e dessa forma favorecer a qualidade de vida.

A cada encontro foi possível perceber diferentes opiniões acerca dos tratamentos clínicos, onde muitos idosos já possuíam conhecimento sobre o assunto e relataram que até já buscaram aconselhamento para eles mesmos, para algum parente ou conhecido. Em contrapartida, outros idosos demonstraram que possuem na mente o conceito formado de que “psiquiatra é médico para doido” ou “depressão é falta de Deus”, e que por este motivo não vão procurar ajuda. Em virtude disso, surgiu a necessidade dos discentes de desconstruir esses conceitos e esclarecer sobre a importância do acompanhamento profissional para o tratamento farmacológico, se necessário, e o não farmacológico.

Em relação a finalização da atividade realizada através da “terapia do abraço”, muitas idosas relataram que gostam de abraçar, porém, diariamente não encontram em quem possam dar esse abraço. Mencionaram ainda que não sentem o apoio nem a presença dos familiares, que devido as obrigações diárias não podem visitá-las com frequência e isso traz muita mágoa, porém se veem na obrigação de compreender e aceitar que isso aconteça, por não serem capazes de tomar alguma atitude para mudar esses comportamentos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência proporcionada pela atividade realizada no projeto e, sobretudo oportunizada pelo convívio com os idosos foi muito enriquecedora, coberta de conhecimento tanto para os discentes, quanto para eles. Foi possível observar a importância do projeto para os idosos e das atividades por ele realizadas. Observou-se também que, muitos precisam

apenas de alguém para conversar e ouvir suas histórias e necessidades, o que realça ainda mais a importância da realização de rodas de conversa e do estímulo à participação das atividades.

A participação dos idosos nas atividades desenvolvidas foi considerada satisfatória, evidenciando o bem-estar deles e o interesse pela aquisição dos conhecimentos e pelo compartilhamento de suas vivências. Destaca-se, por fim, a importância da observação e do cuidado da família para com o idoso, que ao perceber a presença de algum sintoma depressivo, deve leva-lo para a unidade de saúde mais próxima para uma avaliação mais específica e a partir daí, caso seja necessário, encaminhá-lo para um psicólogo ou psiquiatra.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Envelhecimento, Idoso, Depressão.

## REFERÊNCIAS

BUSHATSKY, Angela et al. Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s.l.], v. 21, n. 2, p.1-14, 4 fev. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>.

GONZÁLEZ, Anne Christie Timm, et al. Transtornos depressivos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p. 95-103, 2016.

GULLICH, Inês; DURO, Suelle Manjourani Silva; CESAR, Juraci Almeida. Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s.l.], v. 19, n. 4, p.691-701, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201600040001>.

OLIVEIRA, Andreza Guimarães de et al. Grupos de convivência como suporte na prevenção da depressão em idosos. **Revista Enfermagem Contemporânea**, [s.l.], v. 8, n. 1, p.17-24, 8 fev. 2019. Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3378rec.v8i1.1637>.

PEREIRA, Kéury Guimarães et al. Autoavaliação da saúde por idosos atendidos em um centro ambulatorial de referência. **Journal Of Management & Primary Health Care**. [s.l.], p. 1-29. 2018.

SILVA, Antônio Fernandes Lyra da; RIBEIRO, Carlos Dimas Martins; SILVA JÚNIOR, Aluísio Gomes da. Pensando extensão universitária como campo de formação em saúde: uma experiência na Universidade Federal Fluminense, Brasil. **Interface-comunicação, saúde, educação**. v.17, n.45, p. 371-384, 2013.

SILVA, Ricardo Dias da. Grupo de convivência: percepção dos idosos em uma unidade básica de saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Minas Gerais, v. 6, n. 3, p.1-10, ago. 2018.

SILVA, Willames et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**. v.15, n.3, p. 31-35, 2017.