**DEPRESSÃO: UMA DAS DOENÇAS MAIS PREVALENTES NA POPULAÇÃO IDOSA**

Melo, Ana Paula Dias[[1]](#footnote-1)

Amaral, Priscila Lima[[2]](#footnote-2)

Souza, Cássia Rozária da Silva[[3]](#footnote-3)

Manito, Willy Souza[[4]](#footnote-4)

Cananosque Neto, Henrique[[5]](#footnote-5)

Oliveira, Helissa Mayane Nunes da Silva[[6]](#footnote-6)

Antunes, Ana Luiza Dias[[7]](#footnote-7)

Nunes, Kerolayne de Freitas[[8]](#footnote-8)

Conceição, Krycia Renata da Rocha[[9]](#footnote-9)

Carvalho, Ana Luíza Cunha de[[10]](#footnote-10)

Sá, Adriana Siqueira de[[11]](#footnote-11)

**RESUMO: Introdução:** O presente trabalho vem abordar discussões que envolvem o trabalho do profissional enfermeiro atuando como agente educador em saúde na promoção da qualidade de vida e prevenção da depressão na população idosa. **Objetivos:** Temos, como objetivo geral, evidenciar o papel do enfermeiro como educador. Como objetivos específicos, buscamos demonstrar como a educação em saúde advinda dos enfermeiros pode contribuir para melhor qualidade de vida dos idosos e cuidadores, promovendo saúde mental aos indivíduos. **Métodos:** A metodologia é baseada em uma pesquisa bibliográfica. Foram feitos levantamento e seleção dos artigos e obras mais relevantes e que contribuíssem com nosso estudo e de onde pudéssemos adquirir melhor compreensão do tema estudado. **Resultados:** A depressão desencadeia-se através de fatores biopsicológicos. A rotina de cuidados sobrecarrega os familiares e cuidadores, causando problemas físicos, psicológicos e sociais, esgotamento e exaustão, visto a dedicação ininterrupta, levando os cuidadores a desencadearem depressão, estresse, ansiedade e sobrecarga. O sexo feminino é mais vulnerável a essa enfermidade, devido a fatores biológicos genéticos e hormonais. Os cuidados com a saúde mental do idoso tornam-se essenciais para uma boa qualidade de vida e geram bons resultados para outros fatores da saúde do idoso. **Conclusões:** Concluímos que intervenções voltadas a prevenção, realizadas em grupos através de ações de saúde, reduzem sintomas depressivos, proporcionando melhor qualidade psicológica aos idosos, com a perspectiva de abordagens sobre os cuidados, enfatizando a promoção da saúde e saúde mental. Evidencia-se também a importância do profissional enfermeiro como educador em saúde que, por meio de seu trabalho cuidadoso e sensível, ajuda a melhorar significativamente a qualidade de vida e determinantes comportamentais da população idosa.

**Palavras-Chave:** Enfermagem, Educação em Saúde, Depressão, Saúde do Idoso.

**E-mail do autor principal:** enfermeiraanapaulamelo@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional, com seu crescente aumento no percentual de idosos, tem sido uma característica marcante na atual demografia mundial, ocorrendo desde 1950 e ao longo do século XXI. Entretanto, o crescimento da população brasileira está elevado, porém o aumento da população idosa no Brasil está muito mais intensificado no cenário global. De acordo com os últimos levantamentos, o número de brasileiros idosos de 60 anos ou mais, eram de 2,6 milhões em 1950, e aumentou para 29,9 milhões em 2020, podendo alcançar 72,4 milhões em 2010. O crescimento foi de 27,6 vezes. A população idosa de 60 anos ou mais era de 4,9% do total da população de 1950, e aumentou para 14% em 2020 e deve atingir o percentual de 40,1% em 2010 (um aumento de 8,2 vezes no peso relativo entre 1950 e 2010)

O aumento da expectativa de vida é uma grande conquista para a humanidade, além da melhora da qualidade de vida dos idosos, mesmo que esteja em constantes buscas por melhorias, para que se alcance o ideal. Tal conquista deve-se a queda da natalidade e mortalidade infantil, além das melhores condições de saúde, como já foi citado. O envelhecimento populacional vem acompanhado de transformações demográficas, biológicas, sociais, econômicas e comportamentais. Contudo, conceitua-se o envelhecimento a partir da análise dos aspectos culturais, políticos e econômicos, valores, preconceitos e símbolos que variam de acordo com cada época, tornando-se um processo continuo. A organização mundial da saúde (OMS) define a velhice baseando-se na idade cronológica, na qual inicia-se aos 65 anos nos países em desenvolvimento, variando em outros.

A educação em saúde, advinda do profissional enfermeiro, é primordial com a expectativa de harmonia para cuidadores leigos, e orientações que facilitem os cuidados, evitando erros prejudicais a qualidade de vida dos idosos. Torna-se necessária a atuação dos enfermeiros junto aos cuidadores e familiares, de modo que esses profissionais auxiliem nos procedimentos de cuidados e convivência com os idosos.

Nesse sentido, neste trabalho, nos atentamos a pesquisar sobre o seguinte problema: A falta de conhecimento dos familiares e cuidadores sobre a prevenção e tratamento do idoso com depressão. Assim sendo, temos como objetivo geral evidenciar o papel do enfermeiro como educador. Como objetivos específicos, demonstrar como a educação em saúde advinda dos enfermeiros pode contribuir para melhor qualidade de vida dos idosos e cuidadores, promovendo saúde mental aos indivíduos.

**2. METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento deste trabalho, utilizamos a metodologia baseada em uma pesquisa bibliográfica, onde fizemos o levantamento e seleção dos artigos e obras mais relevantes e que contribuíssem com nosso estudo. De acordo com Severino (2013)

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir dos registros disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. utiliza-se de dados ou categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tonam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos (SEVERINO, 2013).

Para obtenção dos dados, recorremos às bases de dados, como o Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica – MEDLINE, Biblioteca Eletrônica Científica Online – SCIELO e a Biblioteca Virtual em Saúde – BVS. Os principais materiais utilizados foram artigos publicados em Português nos anos mais recentes. Os critérios de inclusão consideraram os trabalhos com ênfase à saúde do idoso a partir das ações educativas em saúde por meio do enfermeiro.

**3. RESULTADOS E DISCUSÕES**

3.1 A ENFERMAGEM E O PROFISSIONAL ENFERMEIRO

A enfermagem está diretamente relacionada ao processo de cuidar, incluindo em sua assistência a preservação da dignidade do indivíduo até a sua morte, além de promover a melhora da qualidade de vida, prevenindo e minimizando danos à saúde, com o intuito de reduzir possíveis complicações. O profissional enfermeiro, possui conhecimentos técnico-cientifico, e tem como responsabilidade proporcionar um novo ponto de vista aos pacientes, familiares e cuidadores sobre a saúde do indivíduo, tais como, procedimentos de cuidados e informações necessárias a serem repassadas de modo que promova melhor qualidade de vida tanto ao idoso quanto aos cuidadores. Em vista disso o enfermeiro deverá intervir com educação em saúde, com harmonia para cuidadores leigos, com orientações que facilitem os cuidados, evitando erros que causem danos à saúde do idoso.

Em vista disso, de acordo com Melo (2021), o enfermeiro não fornece orientações para promoção em saúde apenas do idoso, mas para seus familiares e cuidadores também. O enfermeiro e um educador de saúde propriamente dito, e precisa ser além de tudo um facilitador que compreende o processo e aplica técnicas, recurso e conhecimentos ideais para cada caso, ajudando a todos com eficiência de um profissional e empatia de um ser humano.

Melo (2021) ainda ressalta que se espera do enfermeiro, que este desempenhe o papel de facilitador, de modo que compreenda o processo de envelhecimento e aplique as técnicas de cuidados, que desenvolva recursos e promova conhecimentos de acordo com as necessidades de cada fase do idoso. Ou seja, além de ser um profissional que atue com empatia e responsabilidade de ajudar a todos envolvidos no processo de cuidar, fornecendo orientações direcionadas tanto na melhora da qualidade de vida do idoso, quanto dos familiares e cuidadores.

**3.2.2 Saúde mental dos idosos**

A saúde mental interfere na capacidade do indivíduo em cuidar da sua própria vida, em desenvolver relacionamentos interpessoais, e praticar suas atividades diárias, como estudar, trabalhar e nas tomadas de decisões, sendo que tais fatores são primordiais para a qualidade de vida dos idosos.

As mudanças e dificuldades de adaptação advindas do processo de envelhecimento, afetam significativamente a saúde mental dos idosos, assim como o ambiente em que vivem interfere tanto no processo de envelhecimento, quanto na saúde mental e qualidade de vida do indivíduo, todos esses fatores acarretam uma série de mudanças psicológicas, advindas das dificuldades de adaptação a novos papeis sociais, falta de motivação, baixa estima, perdas afetivas, outros fatores. Os cuidados com a saúde mental do idoso tornam-se essenciais para uma boa qualidade de vida e bons resultados com a manutenção de sua saúde física, tornam-se cuidados essenciais para desenvolver com essa população (COUTINHO, et al. 2020).

**3.2.3 Fatores que predispõem depressão nos idosos**

A depressão desencadeia-se através de alguns fatores tais como: Biológicos: a genética é bastante relevante para o desenvolvimento da depressão; Psicológicos: a perda da autonomia e agravamento de patologias já existentes no idoso; Sociais: interferências na capacidade funcional, autocuidado e em suas relações sociais. O sexo feminino é mais vulnerável a essa enfermidade, devido a fatores biológicos genéticos e hormonais, outras situações agravam ainda mais, como: conflitos familiares, rompimento nos relacionamentos, além de outros fatores importantes, incluindo a faixa etária, restrições econômicas, baixa escolaridade, atribuições de personalidade, distúrbios do sono, inadequações da moradia, déficit no suporte social, eventos de vida estressantes, quadro psiquiátrico prévio, declínio cognitivo, restrições funcionais e morbidades, tanto crônicas quanto agudas (RAMOS, et al. 2019).

No mercado mundial de fármacos para a depressão, existem mais de oito classes de antidepressivos, com aproximadamente 22 substâncias ativas, porem somente 30 a 35% dos pacientes depressivos respondem ao tratamento com psicofármacos, sendo necessário, a associação com outros métodos de tratamento, como por exemplo, a atividade física regular tem sido eficiente no tratamento e prevenção da depressão, como também a utilização de jogos de memória, passeios, discussões saudáveis, leitura e conversas com o objetivo de aumentar a autoestima do indivíduo (RAMOS, et al. 2019).

Atualmente a depressão é o adoecimento mais comum entre os idosos e com maior risco de morbidade e mortalidade, além de ser um problema de saúde pública. Assim, há dois tipos de cuidadores: o cuidador formal é o que estudou, se qualificou, se preparou para exercer a função de cuidar e recebe remuneração para prestar devida assistência; O cuidador informal é qualquer pessoa que se disponibilize a prestar cuidados ao idoso, pode ser um parente, amigo, vizinho, familiar, que se responsabilize pelos cuidados, sem obter estudo e treinamento, atuando em domicilio, e na maioria das vezes sem remuneração.

Tais cuidados sobrecarregam os familiares e cuidadores, ocasionando problemas físicos, psicológicos e sociais, esgotamento e exaustão, sendo resultantes da dedicação ininterrupta, levando o cuidador a deixar suas próprias necessidades em segundo plano, levando os cuidadores a desencadearem depressão, estresse, ansiedade e sobrecarga (GRANERO, et al. 2019).

**4. CONCLUSÃO**

De modo geral, ressaltando o contexto da atenção primária, que é de onde advém maiores oportunidades para educação em saúde proporcionada pelo enfermeiro, evidencia-se que intervenções voltadas a prevenção, realizadas em grupos através de ações de saúde, reduzem sintomas depressivos, proporcionando melhor qualidade psicológica aos idosos, com a perspectiva de abordagens sobre os cuidados, enfatizando a promoção da saúde e saúde mental.

Além disso, estratégias nessa direção, põem em pratica o cuidado humanizado, promove a escuta, compreensão, fortalecimento de vínculos e laços afetivos entre os indivíduos da comunidade para relação entre enfermeiro e paciente. Ressalta-se a importância da promoção de saúde com ênfase no envelhecimento ativo dos idosos, que oferecem melhoras na saúde global.

Evidencia-se também a importância do profissional enfermeiro como educador em saúde que, por meio de seu trabalho cuidadoso e sensível, ajuda a melhorar significativamente a qualidade de vida e determinantes comportamentais da população idosa.

**REFERÊNCIAS**

COUTINHO, Juliana de Souza Lima. et al. Compreensão da relação entre a saúde mental do idoso e seu ambiente familiar: uma revisão integrativa. **Braz. J. Hea. Rev**., Curitiba, v. 3, n. 4, p.10559-10572 jul./aug. 2020.

GRANERO, Gabriela Souza; et al. Sobrecarga de cuidadores familiares de idosos com depressão: estratégias de intervenções **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, vol. 7, núm. 4, 2019.

MELO, Ana Paula Dias. **O Papel da Enfermagem na Orientação dos Cuidadores de Idosos com Alzheimer**: Educação e Humanização. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem). Faculdade UNINASSAU, Belém, 2021.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; et al. Fatores associados à depressão em idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde** / Electronic Journal Collection Health, 2018.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

1. Enfermagem, Faculdade UNINASSAU, Belém-PA, enfermeiraanapaulamelo@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. Enfermagem, UNAMA- Universidade da Amazônia [↑](#footnote-ref-2)
3. Enfermagem, Universidade do Estado do Amazonas, crsouza@uea.edu.br [↑](#footnote-ref-3)
4. Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA) [↑](#footnote-ref-4)
5. Docência para a Educação Básica, Universidade Estadual Paulista (UNESP), h.cananosque@unesp.br [↑](#footnote-ref-5)
6. Medicina, Centro universitário UNIFG- Guanambi, medicinahelissaoliveira@gmail.com [↑](#footnote-ref-6)
7. Medicina, UniFG- Guanambi, luiza.ana100@yahoo.com.br [↑](#footnote-ref-7)
8. Enfermagem, Uninorte, kerolaynenunes\_3700@hotmail.com [↑](#footnote-ref-8)
9. Mestrado Acadêmico em Ensino em Ciências e Saúde, Universidade Federal do Tocantins, Krycia.rocha@mail.uft.edu.br [↑](#footnote-ref-9)
10. Enfermagem, UEPG, analuizacunhadecarvalho@gmail.com [↑](#footnote-ref-10)
11. Enfermagem, UNIASSELVI, adriana.asds@pf.gov.br [↑](#footnote-ref-11)