**EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS COM DEPRESSÃO**

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

Castro, Denise Espindola de[[2]](#footnote-2)

Santos, Katia da Silva dos[[3]](#footnote-3)

Pacheco, Fabrício Oliveira[[4]](#footnote-4)

Gomes, Severiano Janeo da Silva[[5]](#footnote-5)

Silva, Darlane Martins[[6]](#footnote-6)

Carvalho, Vitor Souza[[7]](#footnote-7)

Nascimento, Mariana Santos[[8]](#footnote-8)

Carvalho, Phabola Souza de[[9]](#footnote-9)

Ferreira, Analúcia Silva[[10]](#footnote-10)

Cananosque Neto, Henrique[[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.

**Área Temática:** Atenção primária

**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 DISCUSSÕES**

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.

Dentre as orientações sugeridas pelo enfermeiro, estão:

* Fornecer informações sobre o estado de saúde e cuidados necessários ao idoso;
* Oferecer apoio nas dificuldades resultantes das mudanças advindas do processo de envelhecimento;
* Desenvolver educação em saúde para idosos, cuidadores e familiares de modo que promova qualidade de vida aos envolvidos;
* Oferecer suporte para o enfrentamento saudável da situação e perdas associadas;
* Fornecer estratégias de cuidados e comunicação com o idoso, de modo que promova melhor compreensão das necessidades do idoso e facilite os cuidados necessários;

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 CONCEITO DE SAÚDE E DOENÇA

Gaino et al. (2018) afirmam que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. O termo “bem-estar”, presente na definição da OMS, trata-se tanto do conceito saúde física, quanto de saúde mental. Nesse sentido, os autores comentam que a OMS define saúde como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo consegue lidar com os estresses diários, consegue trabalhar produtivamente sendo capaz de contribuir para sua comunidade. O sistema único de saúde (SUS) brasileiro adota um conceito ampliado de saúde e inclui em suas prioridades o cuidado à saúde mental.

**3.2.1 Qualidade de vida dos idosos**

O envelhecimento populacional é um dos fenômenos de maior impacto no cenário mundial, se tornando um desafio para a sociedade, refletindo altas demandas no cenário de políticas públicas, quando se trata de lidar com a fragilidade e melhoras da qualidade de vida dessa população. Tal situação se torna ainda mais complexa quando idosos, pessoas com 60 anos ou mais, vivem em situação de vulnerabilidade social, ocasionando situações de fragilidade e desfechos que resultam em uma má qualidade de vida. Qualidade de vida pode ser definida como a percepção do indivíduo acerca de sua própria condição de vida, no contexto de sua cultura e do sistema de valores, e em suas expectativas, padrões e preocupações. Em vista disso, qualidade de vida pode sofrer influencias de fatores internos e externos (JESUS, et al. 2018).

**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).

O diagnóstico de depressão em idosos é bem reduzido, pois estima-se que 50% dos idosos depressivos não são diagnosticados pelos profissionais de saúde que prestam assistência na atenção primária, devido os sintomas serem confundidos com o processo natural de envelhecimento, como queixas físicas com fadiga, sono, falta de apetite e indisposição, tais apresentações de queixas, são comuns tanto no processo de envelhecimento natural quanto no processo de depressão nos idosos.

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.

GAINO, Loraine Vivian. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. 2018 Abr.-Jun.;14(2): 108-116.

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.

JESUS, Isabela Thaís Machado de; et al. Fragilidade e qualidade de vida de idosos em contexto de vulnerabilidade social. **Texto Contexto Enferm**, 2018; 27(4).

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, Mestre em Ciências Cirúrgicas, dk\_castro@hotmail.com [↑](#footnote-ref-2)
3. Enfermagem, Hospital de Clínicas de Porto Alegre, katias1982@gmail.com [↑](#footnote-ref-3)
4. Residência Multiprofissional em Atenção ao Câncer, Universidade do Estado do Pará [↑](#footnote-ref-4)
5. Nutrição [↑](#footnote-ref-5)
6. Medicina, Faculdade de Ciências Médicas do Pará – Facimpa [↑](#footnote-ref-6)
7. Medicina, Faculdade de Ciências Medicas do Pará – Facimpa [↑](#footnote-ref-7)
8. Medicina, Faculdade de Ciências Medicas do Pará – Facimpa [↑](#footnote-ref-8)
9. Medicina, Faculdade de Ciências Medicas do Pará – Facimpa [↑](#footnote-ref-9)
10. Nutrição, CESUPA [↑](#footnote-ref-10)
11. Psicologia, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins (UniSALESIANO) [↑](#footnote-ref-11)