

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

CURSO DE FISIOTERAPIA

**PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS
INSTITUCIONALIZADOS ATRAVÉS DA MELHORA DA
AUTO ESTIMA
E INTERAÇÃO INTERPESSOAL**

LILIAN ESCHER

TATIANE HENSEL

MARIA APARECIDA MIYUKI NAKAMURA

São Leopoldo, Junho de 2010.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prevalência da depressão em idosos vivendo na comunidade situa-se entre 2% e 14%, e em idosos que residem em instituições, chega a 30%. Idosos institucionalizados criam lacunas psicológicas, físicas e sociais devido à perda dos familiares com comprometimento do vínculo, por abandono e escasso número de visitas e à dificuldade de adaptação na instituição asilar, que geram sentimentos de dor, tristeza, revolta, e, muitas vezes, a perda do sentido da vida. Acredita-se que esses fatores são determinantes para o aparecimento das depressões e o agravamento dos problemas de saúde em geral. A institucionalização colabora ainda com a perda da identidade; baixa auto-estima; diminuição de atividades físicas ou até a completa inatividade, por problemas de saúde ou por falta de oportunidade de realizar pequenas atividades físicas; perda da capacidade laborativa, uma vez que não é estimulada a realização de pequenas tarefas dentro da instituição; perda do controle de suas próprias finanças, visto que não lhes é facultado o controle de sua própria aposentadoria; distanciamento do mundo externo e poucas oportunidades de lazer. A depressão está associada a elevado grau de sofrimento psíquico, com sintomas variados, indo desde as sensações de tristeza, passando pelos pensamentos negativos, até alterações da sensação corporal, como dores e enjôos. Além de sentir esses sintomas, o paciente deprimido reduz o auto-cuidado, recusa-se a se alimentar e a seguir as recomendações do clínico ou de cuidadores e familiares, permanecendo por maior tempo restrito ao leito ou com pouca mobilidade física. Para se evitar a depressão nos idosos institucionalizados, destacam-se dois tipos de atividades: a atividade física regular que deve ser considerada como uma alternativa não farmacológica no tratamento do transtorno depressivo, com a vantagem de não ter efeitos colaterais, além de resultar na melhoria da auto-estima e da auto-confiança; e a educação artística, que oferece oportunidades em todos os estágios da doença e para todas as idades, de ver-se envolvido em uma atividade cujo objetivo é você mesmo. **OBJETIVO:** Prevenir a depressão em idosos institucionalizados através da melhora da auto-estima e das relações interpessoais. **MÉTODOS:** O estudo foi realizado no Instituto Bárbara Maix – Lar de Idosos localizado na cidade de Salvador do Sul/RS, que abriga 41 idosos. A fisioterapeuta do local fez uma pré-seleção dos idosos excluindo os portadores de demência ou com alteração do nível de consciência, e aqueles que necessitavam de alimentação enteral ou parenteral. Aos demais idosos foi explicado o estudo e feito o convite para participação no mesmo. Aqueles que concordaram em participar do estudo constituíram a nossa amostra. Os encontros ocorreram uma vez por semana e tiveram duração de quatro horas cada, no período de Agosto a Dezembro de 2009. Para a realização deste trabalho, utilizamos o método de pesquisa de Estudo de Casos, que é um modelo de pesquisa amplamente utilizado nas ciências biomédicas e sociais. Para avaliar o grau de auto-estima dos idosos, foi aplicado um questionário baseado no teste de auto-estima de Stegling, cuja pontuação oscila entre 0 e 17, onde 0 a 5 – auto-estima baixa; 6 a 10 – auto-estima média e 11 a 17 – auto-estima alta. Também foi realizada uma entrevista com os cuidadores dos idosos. Esses instrumentos de avaliação foram aplicados antes do início e após a realização das intervenções. As dinâmicas realizadas utilizaram atividades de

arte e música. Ao final de cada dinâmica, foram realizados exercícios de alongamentos e fortalecimentos globais. Todos os idosos que participaram da pesquisa receberam nomes fictícios de flores, para evitar possíveis danos e para fins da preservação da identidade. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética da Universidade do Vale do Rio dos Sinos e está de acordo com os preceitos éticos da Resolução 196/96 de pesquisa com seres humanos.

RESULTADOS: Participaram deste estudo nove idosos, sendo oito do sexo feminino. A idade variou de 70 a 90 anos. Foram realizados 15 encontros, totalizando 60 horas, e 12 dinâmicas que tiveram como objetivo prevenir a depressão; proporcionar momentos de interação; melhorar a auto-estima e a comunicação entre os idosos; recordar o passado, despertar a atenção; ativar a memória e contribuir para melhorar o bem estar e a qualidade de vida dos idosos. Para conhecermos cada idoso, realizamos uma dinâmica chamada de “Compartilhando Histórias”, a qual foi realizada com um espelho que ficou no fundo de uma caixa onde, quem estivesse com a caixa em mãos, deveria falar como era a pessoa que estava vendo sem dizer o nome. Num segundo momento fizemos a dinâmica do novelo de lã onde, quem estava com o novelo em mãos teve que se apresentar com o nome, idade e naturalidade. A seguir, alguns exemplos das demais dinâmicas realizadas: “Construindo um Mural” foi realizada para os idosos receberem os nomes fictícios através de desenhos com flores como: orquídea, lírio, cravo, violeta, margarida, crisântemo, tulipa, girassol, copo-de-leite e rosa para pintar e depois, construir dois murais; “Amigo Secreto” onde cada idoso tirou de uma caixinha um papel com o nome de um dos integrantes e outro papel com o “presente” que o idoso deveria dar ao integrante sorteado, por exemplo, um abraço, um beijo, um aperto de mão, um carinho na mão, um carinho no rosto, uma massagem nas costas, uma massagem na mão, fazer cócegas, um cafuné no cabelo e não ganhará presente. Ao final da dinâmica foi explicado como é importante receber um abraço ou um aperto de mão no nosso dia-a-dia, pois isso faz com que passamos a nos sentir melhor, valorizados e lembrados; “Distribuindo Qualidades e Defeitos” foi realizada com a utilização de um lençol da cor azul para representar o céu, onde foram coladas vinte estrelas de EVA coloridas com dez qualidades entre elas: carinhoso, gentil, compreensivo, atencioso, prestativo, alegre, companheiro, querido, simpático e corajoso; e dez “defeitos” entre eles: egoísta, individualista, mal humorado, grosseiro, bravo, triste, medroso, resmungão, esquecido e incompreensivo. Cada idoso tirou de uma caixinha um papel dobrado com o nome de um dos participantes e escolheu uma estrela com uma qualidade ou um “defeito”, colando-a no lençol com o nome do participante que tirou do lado. A estimulação é um fator primordial para o desenvolvimento físico, social, intelectual e emocional dos idosos. Atividades que utilizam a arte e a atividade física podem melhorar a auto-estima e as relações interpessoais de idosos institucionalizados. A Fisioterapia possui um campo de intervenções amplo, não voltado somente para a reabilitação, mas também para a promoção de saúde e prevenção de doenças. Atenuar sofrimento, recuperar condições de saúde “perdidas” e reabilitar o indivíduo para a realização de certas atividades, são as categorias que definem a atuação profissional em fisioterapia. Na avaliação do questionário da auto-estima de Stegling, os idosos foram, na média, classificados como tendo auto-estima alta, e a pontuação permaneceu inalterada, $12,56 \pm 2,35$ pontos no início, e $13 \pm 1,07$ pontos no final. Nas entrevistas com os cuidadores, pôde-se

observar melhora ou manutenção da situação anterior. As entrevistas com os cuidadores relataram que os idosos passaram a participar com maior interesse das atividades oferecidas pela instituição, como as atividades físicas (passeios nas ruas, alongamentos, massagens) e atividades recreativas (jogos de memória, jogos de carta, bingo), e foi observado melhora no relacionamento entre os idosos e com os cuidadores. A cuidadora do idoso “cravo” refere que além da melhora de relacionamento com os demais idosos e com a própria cuidadora, houve melhora do auto-cuidado observado pela realização da manicure, o que cravo não realizava anteriormente à intervenção. O idoso “tulipa” começou a se relacionar com os outros idosos, pois antes, permanecia por longos períodos no quarto, e passou a assistir televisão com os outros idosos na sala. O idoso “crisântemo” não gostava de participar das atividades propostas pelo Lar, e após as intervenções ficou mais participativo. Outros funcionários da instituição relataram que as dinâmicas e atividades realizadas eram motivo de muita conversa dos idosos com os funcionários. **CONCLUSÃO:** A auto-estima dos idosos permaneceu alta, não houve redução no decorrer do estudo pela avaliação do questionário de Stegling. Os relatos dos cuidadores mostram maior participação dos idosos nas atividades propostas pela instituição, melhora do auto-cuidado e interação entre os idosos e destes com os funcionários. Esses fatores constituem os vários aspectos da auto-estima, portanto, aventa-se que um programa semelhante ao aplicado, que aconteça por um tempo mais prolongado ou de forma contínua, poderia melhorar a auto-estima prevenindo a depressão em idosos institucionalizados. Trabalhos realizados com o enfoque na prevenção da saúde acarretam enormes benefícios para a sociedade e para a pessoa que o está desenvolvendo. A realização desta intervenção foi gratificante, por ter sido o primeiro contato com idosos moradores de um Lar, para os quais pudemos proporcionar através de momentos de descontração, benefícios que podem melhorar a qualidade de vida.