

CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DE IDOSOS COM QUADRO DE DEPRESSÃO

Milene Evaristo Pereira (Milene.trab@gmail.com)¹; Maira Evaristo Pereira (maira.queiroga@gmail.com)¹; Nicole Cristine de Medeiros Dutra (nicole_dutrahotmail.com)¹; Tacilla Maria Rodrigues Pereira (tacilla90@hotmail.com)¹; Adriana Raquel Araújo Pereira (dinha_raquel@hotmail.com)²; Fábio Rodrigo Araújo Pereira (fabiorodrigopereira@hotmail.com)

¹Graduanda em Enfermagem - Faculdade Maurício de Nassau, Campina Grande – PB

²Graduada em Enfermagem – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB

³Docente (Orientador) - Faculdade Maurício de Nassau, Campina Grande - PB.

RESUMO :

A população acima dos 60 anos de idade tem aumentado significativamente no Brasil. Estima-se que, para o ano de 2025, haverá, em nosso país, cerca de 32 milhões. O aumento da população idosa está associado a prevalência elevada de doenças crônico-degenerativa, dentre elas aquelas que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas, particularmente a depressão. O diagnóstico da depressão passa por várias etapas: anamnese detalhada, com o paciente e com familiares, exames psiquiátricos minuciosos, exame clínico geral, avaliação neurológica. Em pacientes idosos, além, dos sintomas comuns, a depressão costuma ser acompanhada por queixas somáticas, hipocondria, baixa autoestima, sentimentos de inutilidade. Embora com prevalência elevada nas doenças clínicas gerais, a depressão não tem sido adequadamente diagnosticada e tratada. Muitas vezes, os sintomas depressivos são confundidos com a própria doença clínica geral ou com consequência normal do envelhecimento, sendo pouco valorizados. O aparecimento de transtornos depressivos em idosos tem sido considerado um fator de risco para o desenvolvimento posterior do processo demencial. Alguns estudos sugerem que 50% dos pacientes com depressão evoluem para o quadro demencial num período de cinco anos. A depressão pode conduzir a alterações das funções cognitivas temporariamente, muitas vezes dificultando o diagnóstico diferencial entre este quadro e demência. O tratamento da depressão no idoso tem por finalidade reduzir o sofrimento psíquico causado por esta enfermidade, diminuir o risco de suicídio, melhorar o estado geral do paciente e garantir uma melhor qualidade de vida. A atividade física regular deve ser considerada como uma alternativa não farmacológica do tratamento do transtorno depressivo. O exercício físico apresenta em relação ao tratamento medicamentoso, a vantagem de não apresentar efeitos colaterais indesejáveis, além de sua prática demandar, ao contrário da atitude relativamente passiva de tomar uma

pílula, um maior comprometimento ativo por parte do paciente que pode resultar na melhoria da auto – estima e auto- confiança. Embora haja maior

clareza quanto aos mecanismos neurobiológicos e psicológicos envolvidos na recuperação do paciente, admite-se que a atividade física regular contribua para a minimização do sofrimento psíquico causado pelo quadro depressivo.

PALAVRAS CHAVE: idoso, depressão, atividade física, reabilitação

INTRODUÇÃO:

A depressão corresponde a uma enfermidade mental frequentemente diagnosticada em idosos, que está associada a elevado grau de sofrimento psíquico (STELLA, GOBBI, CORAZZA e COSTA, 2002). Na terceira idade suas causas estão associadas a amplo conjunto de componentes tais como: humor deprimido, autoestima baixa, pessimismo, pensamento lentos, perda de interesse ou prazer, alterações do sono, retardo psicomotor, padrões alimentares perturbados, causando, contudo, distúrbios clínicos, desajustes sociais. HOLMES (1997) e Stella et al.(2002), ressaltam ainda que a depressão no idoso surge em um contexto de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doença clinicas graves .

Levar uma vida saudável, com alimentação equilibrada e práticas de exercícios ajuda na prevenção de diversas patologias, dentre elas, a depressão (ADABE; ZAMAI, 2009). A atividade física regular pode proporcionar auxilio no tratamento da depressão, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas e capacidade funcionais. Pereira el al. (2006) diz que o exercício físico regular reduz o risco da diminuição funcional e da mortalidade e um programa de exercícios moderados melhora a saúde física e psicológicas. O efeito benéfico do exercício físico em idosos deprimidos reside em uma série de fatores: melhoria do humor, minimização das resposta fisiológicas ao estresse, apresenta efeitos positivos na imagem corporal, no funcionamento cognitivo e na auto-estima, além de favorecer a qualidade do sono e maior satisfação com a vida (GUIMARÃES e CALDAS, 2006).

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo identificar os principais fatores que contribuem com a depressão em idosos, bem como apresentar as formas de diagnostico e tratamento da doença e as contribuições da prática de atividades físicas no processo de reabilitação.

MATERIAL E METODOS: Foi realizada revisão de literatura de caráter descritivo a partir de artigos publicados nos bancos de dados do Scielo e Medline, sem restrição de data, empregando-se os seguintes descritores : depressão, idoso , atividade física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO :

Em idosos o diagnóstico da depressão é dificultado devido aos por problemas físicos coexistentes e frequentemente, os médicos encaram os sintomas depressivos como manifestações normais do envelhecimento e não tomam as atitudes necessárias (GUIMARÃES, CALDAS, 2006). Com a descoberta da doença, a família fica desorientada, ocorrendo paralisações e/ou conflitos no seio familiar até que se reorganize e surja então um ou mais membros dispostos a cuidar. Nessas ocasiões, a equipe de profissionais de saúde procura explicar e esclarecer a necessidade de o paciente ser cuidado e se coloca à disposição para a familiar enfermo, quanto para as pessoas que vão cuidar dele (SILVEIRA, CALDAS e CARNEIRO, 2006). Holmes (1997) relata que o tratamento varia de acordo com o grau da doença, sendo utilizado métodos que vão desde terapias até o uso de antidepressivos e sedativos, para os casos mais graves. Assim, sua cura é possível, aliando um tratamento adequado com dietas apropriadas, atividades físicas e sociais, especialmente com apoio da família, possibilitando assim a melhoria da qualidade de vida do paciente.

Segundo a American Psychiatric Association, a prática regular de exercícios físicos orientados com parâmetros fisiológicos obtidos em uma avaliação cardiorrespiratória e ou ergoespirométrica, e com o treinamento em intensidade e volume correspondente ao limiar anaeróbico e ou limiar anaeróbico ventilatório I (LAVI) pode auxiliar na redução dos escores indicativos para a depressão e ansiedade em idosos com mais de 60 anos. De acordo com CARDOSO (1992), as intervenções reabilitadoras devem ser programadas de modo a atender às necessidades de cada indivíduo e, dessa forma, a atividade física deve ser mantida regularmente durante toda a vida para que o indivíduo possa gozar de saúde., bem estar e apresentar longevidade.

Dados referente à resposta se a atividade física teve contribuição para os sujeitos, como verificado em estudo de ABADE (2009).

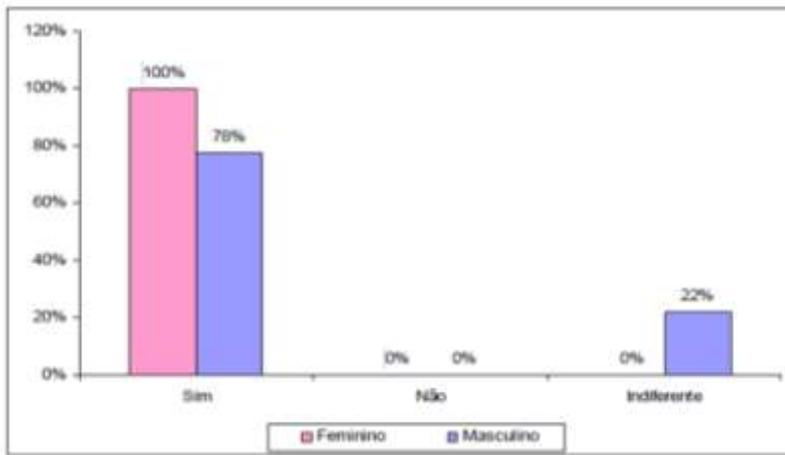


Figura 1: A atividade física é apontada pelo grupo como a maior aliada na melhoria dos problemas de saúde que apresentavam antes do programa. ABADE (2009)

Verifica-se que as resposta da atividade física referente a depressão foi positiva e eficaz. A pratica da atividade física traz inúmeros benefícios na qualidade de vida dos idosos, tendo por objetivo principal interagi-lo á sociedade, seguindo interesses individuais e respeitando o limite de cada um. Essas atividade devem ser prazerosas desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar suas relações e facilitam o convívio entre as pessoas. (MONTEIRO, 2001); (STELLA et al, 2002); (RODRIGUES et al,2005). A execução rotineira da atividade física demonstra vantagens no tratamento da depressão, uma vez que não apresenta os efeitos colaterais e adversos da farmacoterapia, não custa caro e proporciona uma serie de outros benefícios á saúde física da pessoa idosa, seu declínio físico e funcional. Vários estudos tem demonstrado que a aderência a um programa regular de exercício pode melhorar significativamente a força muscular, o tempo de reação o controle do equilíbrio e a velocidade da marcha, assim como o desempenho cognitivo do idoso (GUIMARÃES, CALDAS, 2006). A atividade física, quando regular e bem planejada, contribui para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido, além de oferecer oportunidade de envolvimento psicossocial, elevação da auto-estima, implementação das funções cognitivas, com saída do quadro depressivo e menores taxas de recaída (STELLA,GOBBI, CORAZZA, COSTA, 2002).

CONCLUSÃO:

A depressão constitui condição mental nem sempre diagnosticada, o que favorece a cronificação desta enfermidade, agravando o sofrimento psíquico do paciente. A prática regular de atividades físicas é muito importante, pois eleva a autoestima dos idosos e, conseqüentemente, reduz os sintomas depressivos. Essa situação torna-se satisfatória já que o idoso com menos sintomas depressivos e com autoestima elevada conseguem manter uma melhor qualidade de vida. Ao fazer referências as contribuições da atividade física regular e planejada para melhora do

sofrimento psíquico do idoso com depressão, cabe mencionar a atividade física como um recurso preventivo de sintomas depressivos, constituindo um tema importante a ser aprofundado em nosso meio, devendo ser dever dos governos inseri-los em seus programas de saúde e atenção básica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ABADE, M.; ZAMAI, C.A.; Estudo sobre a influencia da pratica de atividade física na síndrome depressiva e no bem-estar de sujeitos da terceira idade. Espirito Santo do Pinhal, SP, v.10, n.14, Jan./jun.2009.
2. RIBEIRO, S.N.P.; Atividade física e sua intervenção junto a depressão. Revista Brasileira atividade física e saúde.;v. 3 n.2, 1998.
3. FERNANDES, H.M.; RAPOSO, J.V.; PEREIRA, E.; RAMALHO, J.; OLIVEIRA, S.; A influencia da atividade física na saúde mental positiva de idosos. Fundação técnica e científica do desporto.; 2009.
4. BENEDETTI, T.R.B.; BORGE, L. J.; PETROSKI, E.L.; GONÇALVES, L.H.T.; Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Ver. Saúde pública. 2008;42(2);302-7.
5. COSTA, R. A.; SOARES, H.L.R.; TEIXEIRA, J.A.C.; Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Revista do departamento de psicologia – UFF.v 19- n.1,p. 269-276, Jan/jun 2007.
6. MORAES, H.; DESLANDES, A.; FERREIRA, C.; POMPEU, F.A.M.S.; RIBEIRO, P.; LAKS, J.; O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. Ver. Psiquiatria RS 2007.29(1) 70-79.
7. BAPTISTA, M.N.; MORAIS, P.N.; RODRIGUES, T.; SILVA, J.A.C.; Correlação entre sintomatologia depressiva e pratica de atividades sociais em idosos. Avaliação psicológica, 2006. 5(1).pp. 77-85
8. STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D.I.; COSTA, J.L.R.; Depressão no idoso: Diagnostico, tratamento e beneficios da atividade física. Matriz. Rio Claro. Ago/Dez 2002. Vol.8 n3. Pp. 91-98.
9. SOUZA, D.B.; SERRA, A.J.; SUZUKI, F.S.; Atividade física e nível de depressão em idosos.; Revista Brasileira de Ciências da Saúde; v.16 n.1 pg.3-6, 2012.



10. COUTO, M.C.P.P.; PRATI, L.E.; FALCÃO, D.V.S.; KOLLER, S.H.; Terapia familiar sistêmica e idosos: contribuições e desafios. *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, v.20, n.1 p. 135-152, 2008.

11. SILVEIRA, T.M.; CALDAS, C.P.; CARNEIRO, T.F.; Cuidado de idosos altamente dependentes na comunidade: um estudo sobre cuidadores familiares principais. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22(8): 1629-1638, Ago, 2006.

12. GUIMARAES, J.M.N.; CALDAS, C.P.; A influencia da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Epidemiol.* Rio de Janeiro, 2006.

13. CARDOSO, A.S.A.; LEVANDOSKI, G.; MOZO, G.Z.; PRADO, A.P.M.; CARDOSO, L.S.A.; Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. *Passo Fundo*, v. 5, n. 1. p. 9-18, Jan/Jun. 2008.

