

## COLETIVOS ONLINE COM O USO DE M-HEALTH NA ASSISTÊNCIA A PESSOAS IDOSAS COM DEPRESSÃO DIANTE DA COVID-19\*

Vanessa Fontana Rovani<sup>1</sup>

Jucelaine Bier Di Domenico Grazziotin<sup>2</sup>

Joana Martini<sup>3</sup>

Silvana Alba Scortegagna<sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

Com o avançar da idade, aumenta a probabilidade de haver algum comprometimento psíquico e mental, o que interfere diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, sendo ainda mais frequente em idosos do sexo feminino. Segundo Silva *et al.* (2018<sup>a</sup>) é elevada a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em idosos, que se caracterizam como um importante problema de saúde pública, os sintomas mais relatados foram os relacionados ao humor depressivo.

A sobrecarga psíquica que ocorre com o processo de envelhecimento traz consigo sentimentos de tristeza, frustração e angústia, que podem ser desfavoráveis para a manutenção

---

\* Artigo resultante do projeto de pesquisa intitulado Coletivos online em Saúde Mental: Ação Transdisciplinar para Grupos Vulneráveis ao COVID-19 (<https://coletivosaudemental.com.br/pesquisa/>)

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia na Universidade de Passo Fundo (UPF). Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (PIBIC) do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). E-mail: 167539@upf.br

<sup>2</sup> Psicóloga. Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo (UPF). Bolsista do Programa de Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES). E-mail: 101349@upf.br

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) da Universidade de Passo Fundo (UPF). E-mail: 175026@upf.br

<sup>4</sup> Psicóloga. Doutora em Psicologia pela Universidade São Francisco (USF). Docente no Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo (UPF). E-mail: silvanalba@upf.br

da saúde mental da pessoa idosa. O aumento das doenças mentais nessa população, e em especial a depressão, é um fator diretamente proporcional com os problemas do estado mental, e inversamente proporcional com o apoio social, os níveis de satisfação com a vida e a resiliência (CORDEIRO *et al.*, 2020).

Sujeitos idosos costumam negar a existência de um diagnóstico de transtorno psicológico. Como evidenciado no estudo de Silva *et al.* (2018<sup>b</sup>), muitos se sentem envergonhados por apresentarem uma doença mental, principalmente devido ao preconceito e estigma social que existe sobre as psicopatologias, e em especial, à depressão. Por isso, também, pode haver a rejeição do tratamento psicológico e a resistência ao uso de psicofármacos, o que contribui para a cronificação do adoecimento mental.

Considerando a necessidade emergente em avançar na promoção e prevenção dos agravos à saúde mental de pessoas idosas, destaca-se a importância de superar os atuais desafios da produção do cuidado em saúde mental, assim como intensificar o cuidado a essa população. É necessário ampliar as possibilidades de ações para assegurar uma atenção psicossocial adequada a esse público mais envelhecido (SOUZA *et al.*, 2020).

Pesquisas recentes têm mostrado a importância do atendimento psicológico em casos que apresentam diagnóstico de depressão. As evidências apontam eficácia superior quando o tratamento farmacológico está aliado ao atendimento psicoterápico (CAROLI; ZAVARIZE, 2016). Além disso, tendo em vista que na velhice muitas pessoas sofrem com reações adversas às interações medicamentosas, a psicoterapia vem como uma ferramenta de grande destaque (RIBEIRO; FREITAS; SOUZA, 2016).

Neste sentido, de ofertar serviços complementares que resultam em maior efetividade no tratamento, as intervenções psicoterapêuticas com grupos se mostram eficazes na promoção de saúde mental. Estes espaços de compartilhamento de dúvidas, anseios, afetos, podem fomentar um envelhecimento saudável pois, contribuem para uma melhor qualidade de vida nesta população. Programas desta natureza devem ser ampliados, para que sujeitos nos mais diferentes contextos de vida possam ter acesso (CASEMIRO; FERREIRA, 2020).

As intervenções online em saúde mental para a população idosa são uma possibilidade de ação que pode resultar no incremento de condições gerais de saúde. O uso de tecnologias, como os dispositivos m-Health, pode favorecer a melhoria e a ampliação do acesso à serviços de saúde mental, principalmente em contextos de vulnerabilidade e restrição de contato físico, como o vivenciado na pandemia de COVID-19. Assim sendo, a utilização do meio online no cuidado em saúde mental pode se configurar em uma realidade permanente, complementando

as intervenções no formato presencial (SANTANA; ARAGÃO; BERNARDO, 2021; VIANA, 2020).

Além da importância em se promover serviços de atenção e cuidado em saúde mental para a população idosa, é necessário verificar a sua eficácia. Neste contexto, este estudo teve como objetivo verificar a eficácia de serviços de saúde mental ofertados de modo online, por meio de dispositivos m-Health, durante a pandemia da COVID-19.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de caso de uma paciente idosa, de 68 anos, do sexo feminino, viúva, aposentada, ensino médio completo, residindo em domicílio unipessoal, com diagnóstico médico de depressão, a qual será denominada “N.”. A senhora N. realiza acompanhamento psiquiátrico, faz uso de medicamentos para depressão, e procurou atendimento psicológico em serviço público, com queixas principais de sintomas depressivos e problemas de relacionamento interpessoal. Os atendimentos presenciais foram realizados semanalmente, durante os meses de maio a outubro de 2021, totalizando 14 sessões. Os atendimentos online, foram conduzidos semanalmente, de modo síncrono, em pequenos grupos, por meio do projeto Coletivos Online em Saúde Mental (<https://coletivosaudemental.com.br/pesquisa/>), que busca dar apoio à grupos vulneráveis ao COVID-19, durante os meses de junho a outubro de 2021. Este estudo integra um projeto de pesquisa maior, aprovado pelo Comitê de Ética, número 4.034.099.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

“N.” reside sozinha, é viúva e tem três filhos (sendo que um deles é falecido há mais de dois anos). Ao acionar o serviço público de saúde mental, apresentou-se com um humor deprimido, sendo que as suas principais queixas eram: a solidão, a tristeza, desânimo, insegurança, baixa autoestima, dificuldades de relacionamento interpessoal e o isolamento social. A solidão, apresentou-se intensificada devido à pandemia, uma vez que a paciente não pôde mais visitar familiares, amigos ou participar de eventos sociais, o que também trouxe incremento a sentimentos de baixa autoestima. Relatou sentir-se deprimida, especialmente ao deparar-se com acontecimentos e situações de vida que a aborrecem ou a desestabilizam emocionalmente, de alguma forma.

Entende-se que o processo de envelhecer é atravessado por uma série de perdas e ganhos reais ou simbólicos. Considerando o cenário de perdas, as pessoas idosas podem apresentar diminuição do sentimento de produtividade, bem como do vigor físico

(CORDEIRO *et al.*, 2020). Em razão do avanço da idade, condições sociais e gerais de saúde, as pessoas idosas podem vivenciar situações de perdas mais frequentemente relacionadas as pessoas do convívio mais próximo ou perdas relacionadas a danos na autonomia e independência física, emocional, financeira, social, o que pode acarretar sentimentos de desânimo, tristeza, entre outros (SILVA *et al.*, 2018<sup>b</sup>).

Os adultos idosos, por serem considerados um grupo de risco, especialmente frente ao contexto da pandemia de COVID-19, podem experimentar comprometimentos em suas necessidades sociais e psicológicas de se manterem produtivos e ativos, assim como no fortalecimento dos relacionamentos afetivos, interações e outras atividades de convivência (SANTANA; ARAGÃO; BERNARDO, 2021).

Em compensação, “N.” denota ser uma pessoa devota à espiritualidade: gosta de ir à missa semanalmente, fazer orações, assistir a programas religiosos na televisão. Para muitas pessoas idosas, a espiritualidade se mostra associada ao sentimento de bem-estar, sendo uma fonte para o suporte emocional e repercutindo tanto na saúde física, quanto na saúde psicológica (SILVA *et al.*, 2018<sup>b</sup>). A religião e a espiritualidade para a paciente deste estudo, significa uma fonte de amparo, acolhimento e fortalecimento mental.

A paciente “N.”, em tratamento medicamentoso para depressão, procurou atendimento psicológico no serviço público de saúde por meio de um encaminhamento de seu psiquiatra. “N.” faz uso de fluoxetina e risperidona há, em média, dois anos, e conta que o tratamento tem a ajudado a se sentir melhor, juntamente com as sessões psicoterapia. Um dos motivos que a fez ter procurado por atendimento psicológico foi a falta de pessoas em seu círculo social com quem pudesse conversar. Por este motivo, “N.” foi convidada a fazer parte de um dos grupos de atendimento dirigido a pessoas idosas do projeto Coletivos Online em Saúde Mental. Estes serviços transdisciplinares ofertados por dispositivo m-Health oferecem voluntariamente sessões grupais de intervenção online em saúde mental e condições gerais de saúde. Os grupos são coordenados por psicólogos, oriundos de três diferentes Estados do Brasil.

A partir dos atendimentos realizados no Coletivos Online em Saúde Mental, houve um incremento na socialização de “N.”, que passou a interagir com mais frequência com pessoas nos encontros dos grupos, que ocorrem semanalmente. As intervenções online, de modo síncrono, com grupos, acabam por estimular a socialização, dirimir sintomas depressivos, entre as pessoas idosas, o que constitui-se em um fator de proteção ao adoecimento físico e mental, bem como uma estratégia no enfrentamento das adversidades provenientes do processo de envelhecimento, do estresse e dos sentimentos de solidão (SANTANA;

ARAGÃO; BERNARDO, 2021). A associação dos serviços de saúde mental, ofertados em grupos na modalidade síncrona, por meio de m-Health, juntamente com o tratamento individual e medicamentoso, se mostraram eficazes para a redução dos sentimentos de solidão e dos sintomas depressivos, fomentando a saúde mental e aspectos gerais de saúde durante o período pandêmico da COVID-19.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se a existência de demandas expressivas nos serviços de atenção psicológica a pessoas idosas com diagnóstico médico de depressão, manifestação de sintomas depressivos, sentimentos de solidão, principalmente durante a pandemia de COVID-19, que pode ter intensificado sintomas pré-existentes. Destaca-se a eficácia dos serviços de saúde mental online por meio de dispositivo m-Health, no modo síncrono, em combinação com outras modalidades de atendimento, para a senhora idosa deste estudo, pela sua contribuição na promoção da saúde mental. O seguimento de estudos desta natureza e com populações mais abrangentes deve ser estimulado.

**Palavras-chave:** Intervenção Online; Saúde Mental; Grupo de Apoio ao Idoso; Estudo de Caso; Depressão.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul – Brasil (FAPERGS, Processo nº 20/2551-0000261-6), do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e do Programa de Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).

## REFERÊNCIAS

CAROLI, Diego; ZAVARIZE, Sergio Fernando. A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS. **Revista Faculdades do Saber**, São Paulo, v. 1, ed. 1, 2016. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/9>. Acesso em: 14 out. 2021.

CASEMIRO, Níldila Villa; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 83-96, dez. 2020. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 set. 2021.

CORDEIRO, Renata Cavalcanti *et al.* Mental health profile of the elderly community: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online]. 2020, v. 73, n. 1. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0191>>. Acesso em: 20 set 2021.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa; FREITAS, Viviane José; SOUZA, Joyce Siqueira. A busca pelo atendimento psicológico na meia-idade e na velhice. **Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 19, ed. 2, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27409>. Acesso em: 14 out. 2021.

SANTANA, Ronald Santos; ARAGÃO, Lucas Ibrahim Simões; BERNARDO, Kátia Jane Chaves. Intervenção Psicossocial Online com Idosos no Contexto da Pandemia de COVID-19: um relato de experiência. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 6, n. 16, p. 69–83, 2021. Disponível em: <<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/273>>. Acesso em: 27 set. 2021.

<sup>a</sup> SILVA, Paloma Alves dos Santos da *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2018, v. 23, n. 2, pp. 639-646. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018232.12852016>>. Acesso em: 24 set 2021.

<sup>b</sup> SILVA, Geisiane Oliveira *et al.* Repercussões do adoecimento crônico na saúde mental de pessoas idosas. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 12, n. 11, p. 2923-2932, nov. 2018. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-997454>>. Acesso em: 24 set. 2021.

SOUZA, Aline Pereira, *et al.* Contribuições à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: Uma revisão integrativa. **New Trends in Qualitative Research**, 3, 491–502, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.491-502>>. Acesso em: 15 out. 2021.

VIANA, Diego Mendonça. Atendimento Psicológico Online no Contexto da Pandemia de COVID-19. **Cadernos ESP - Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará**, v. 14, n. 1, p. 74–79, 2020. Disponível em: <<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399>>. Acesso em: 15 out. 2021