

Depressão em idosos e fatores relacionados

Atualmente, há uma [transição na saúde](#) e mudanças na **expectativa de vida**. Está havendo um maior envelhecimento da população brasileira. A previsão é de que até 2025 o Brasil seja o **sexto país** com maior quantidade de idosos no mundo!

Com a **revolução da longevidade**, é preciso desenvolver políticas sólidas na [saúde](#) e estratégias para melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

Além disso, a população idosa apresenta alta prevalência de transtornos mentais, comportamentais e psicodinâmicos. Isso gera muita preocupação com custos econômicos, sociais e a qualidade do envelhecimento dessa população.

Diante disso, é preciso pensar na prevenção das doenças crônicas e ações para garantir melhor bem-estar na terceira idade.

Quer saber mais sobre os fatores relacionados ao envelhecimento e como promover a saúde dos idosos? Então, continue a leitura!

Importância da promoção à saúde mental dos idosos

É de conhecimento geral que muitos idosos são excluídos pela família ou até mesmo abandonados. Muitos acabam virando moradores em situação de rua ou sendo internado compulsoriamente em um Hospital Psiquiátrico ou em Instituição de Longa Permanência, sem o suporte familiar.

Associado a isso, está enraizado na sociedade um pré-conceito em relação à velhice sendo considerados “improdutivos”.

Com a alta prevalência de transtornos mentais nessa população, a [Portaria nº 2528 aprovou a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa](#) foi aprovada em 2006. É muito importante devido a grande importância da **saúde mental na terceira idade** e a **escassez dos serviços** especializados com amplo acesso à população.

Dessa forma, as políticas de saúde do idoso no Brasil visam a **promoção da saúde** e a **prevenção de doenças**. As doenças crônicas quando instaladas podem ser irreversíveis e podem exigir assistência com alto nível de complexidade e altos custos.

Ainda para garantir o bem-estar nessa faixa etária é necessário direcionar o olhar para **reinsserir** esses

pacientes as suas funções na família e na sociedade, mantendo-os o mais independente possível no desempenho de suas atividades cotidianas.

Princípios para a mudança do cenário da saúde

O primeiro passo para a mudança da saúde dos idosos é compreender que o **envelhecimento** é um **processo natural** do ciclo da vida. Deve ser preservado o direito à autonomia, independência, reconhecimento dos direitos, segurança, dignidade, bem-estar e a saúde de qualidade.

Assim, a terceira idade será capaz de ter o envelhecimento ativo e isso facilita o automonitoramento e melhora os cuidados com a saúde.

Os **5 princípios** para incentivar as mudanças sobre saúde dos idosos são:

- Reconhecer a transformação demográfica mundial;
- Compreender o aumento da expectativa de vida como uma grande conquista da humanidade. Este é um reflexo da mudança na saúde;
- Comprometimento das autoridades governamentais em eliminar a discriminação por motivos de idade;
- O Idoso deve usufruir de uma vida com saúde, segurança e participar de forma ativa na vida econômica, social, cultural e política da sociedade;
- Respeitar a dignidade da pessoa idosa e combater as formas de abandono, abuso e violência.

Estratégias adotadas para melhoria da saúde dos idosos

As **principais** estratégias para **prevenção** dos transtornos mentais nos idosos são:

- Descoberta e tratamento precoce das doenças;
- Psicoterapia e capacitação dos profissionais.

Para essas ações é preciso conscientizar a população sobre uma velhice com saúde física e mental, bem como o fortalecimento da rede de cuidados e apoio aos idosos.

Com a telemedicina, é possível ampliar o acesso à especialistas da área para o diagnóstico precoce e o tratamento adequado em cada caso, permite a troca de informações com outros profissionais garantindo atenção integral à saúde dos idosos, e fortalece a educação continuada em saúde.

Como realizar o acompanhamento da saúde mental?

- Acompanhar as transformações físicas ao longo da vida;
- Identificar precocemente alterações patológicas no idosos;
- Identificar formas de intervenção para reduzir os danos;
- Permitir a participação do idoso e familiares na construção do plano terapêutico.

Durante o **acompanhamento** é fundamental garantir a **inserção** do idoso na vida em comunidade para manutenção do seu **equilíbrio físico e mental**.

Para assegurar o bem estar dos idosos é inegável que as intervenções promotoras da saúde são essenciais para boa saúde mental na velhice, no entanto isso é um desafio devido a falta de acesso em locais geograficamente distantes.

Transtorno depressivo na terceira idade

Os principais **transtornos mentais nos idosos** são: demência, estados depressivos, transtornos ansiosos e quadros psicóticos. No entanto, destaca-se a **depressão** como o principal problema de saúde nessa faixa etária.

O transtorno depressivo na velhice ainda é subdiagnosticado, dificultando os devidos encaminhamentos a especialistas e retarda os cuidados adequados aos transtornos mentais.

O principal instrumento desenvolvido pela OMS para detecção de transtorno mental comum na população geral é o *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20).

Fatores de risco associado à população idosa

Para a intervenção direcionada e melhor compreensão dos profissionais de saúde para o planejamento das intervenções é fundamental o **reconhecimento** dos seguintes **fatores de risco**:

- Presença de incapacidades;
- Idosos do sexo feminino;
- Idade acima de 70 anos;
- Escolaridade < 4 anos;
- Múltiplas perdas familiares/ falta de apoio da família;
- Aqueles que não trabalham também possuem maior risco de transtorno mental comum.

Então, para alcançar as **melhorias na saúde dos idosos** é preciso cumprir os **princípios** norteadores

do **SUS**: universalidade, integralidade e equidade, visando garantir os direitos da pessoa idosa com atenção integral à sua saúde.

Texto: Lyz Tavares