

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA UNIVERSIDADE PARA A PESSOA IDOSA



DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA POPULAÇÃO IDOSA

ALTAMIRA-PA
2021

ORGANIZADORES

Ademir Ferreira da Silva Júnior
Darwin Ciro Nascimento de Moura



DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA POPULAÇÃO IDOSA

ALTAMIRA-PA
2021

© Todos os direitos autorais desta obra são reservados e protegidos aos autores pela Lei nº 9.610, de fevereiro de 1998.

TÍTULO

Depressão e ansiedade na população idosa

ORGANIZADORES

**Ademir Ferreira da Silva Júnior
Darwin Ciro Nascimento de Moura**

AUTORES

**Ademir Ferreira da Silva Júnior
Alexandre Apolo Silva Coelho
Antônio Marcos Almeida Bezerra
Célio Pereira de Sousa Júnior
Darwin Ciro Nascimento de Moura
Felipe da Costa Soares
Fernando Cesar de Souza Braga
Késia Larissa Brito Coutinho**

REVISORES

**Andrezza Ozela de Vilhena
Ilce Maria Vasconcelos Moreira
Rosa Sueli Santos Vieira
Samuel Viégas Pinto
Daisy Elaine Andrade da Silva
Dinar Duarte de Vasconcelos**

PROJETO GRÁFICO

Fernando Cesar de Souza Braga

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistemas de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará - UFPA

Depressão e ansiedade na população idosa / Darwin Ciro Nascimento de Moura, Ademir Ferreira da Silva Junior, organizadores. — Altamira (PA), 2021.

12 f.: il.; 30 cm

ISBN 978-65-00-22516-7

1. Depressão em idosos. 2. Ansiedade. 3. Idosos. I. Moura, Darwin Ciro Nascimento de. II. Silva Junior, Ademir Ferreira da. III. Saúde Coletiva.

CDD: 22. ed.: 616.8527

Elaboração: Diego Santos da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB2/593

APRESENTAÇÃO

É sabido que com o avançar da idade é comum o surgimento de doenças, como pressão alta, diabetes, câncer, osteoporose, entre outras. Contudo, envelhecer não é necessariamente sinônimo de doença.

Objetivando contribuir com a saúde e bem estar da pessoa idosa, a Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará, campus de Altamira, por meio do Projeto de extensão intitulado “UNIVERSIDADE PARA A PESSOA IDOSA (UPPI), elaborou esta tecnologia educativa do tipo cartilha informativa de linguagem clara e acessível, que traz, ações de promoção à saúde e prevenção de doenças, podendo ser utilizada por idosos e familiares.

A cartilha revela que saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis de vida e que devemos manter por toda a nossa existência.

Viver por mais tempo é um anseio que todos nós temos, mas não é só. O que todos nós queremos é, acima de tudo, viver com saúde, qualidade, liberdade e autonomia. Enfim, viver uma vida plena de sonhos e realizações. Leia com atenção.

Esperamos que você goste, use e divulgue.



O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é um transtorno mental que acomete tanto o estado psicológico, físico e emocional dos indivíduos e pode se manifestar em todas as idades. Se relaciona a mudanças comportamentais como diminuição ou ausência das práticas habituais até sentimento de tristeza.



O QUE É A ANSIEDADE?

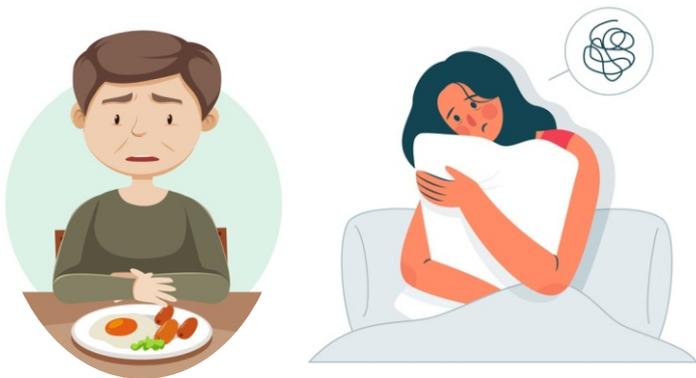


A ansiedade é um estado emocional do ser humano. Porém, pode se manifestar de forma exagerada, como o Transtorno da ansiedade generalizada (TAG). Esses estados de exacerbada ansiedade, diminui a qualidade de vida dos indivíduos. Embora possa estar associada a depressão, nem sempre estão conectadas.

COMO ESSAS DOENÇAS SE MANIFESTAM?

Muito embora a tristeza seja o sintoma mais conhecido da depressão, as manifestações são diversas.

Os pacientes idosos podem apresentar, indisposição para realizar atividades que geralmente gostam de fazer, redução do apetite, insônia, isolamento social etc. É de suma importância à procura de profissionais para aconselhamento.



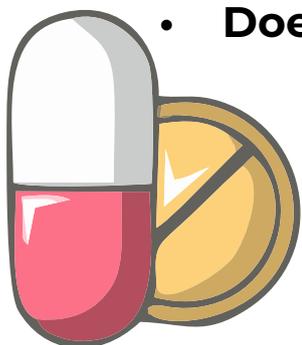
Em relação a ansiedade, os pacientes costumam apresentar confusão mental, medo e se preocuparem excessivamente.



QUE FATORES CONTRIBUEM PARA O SURGIMENTO DESSAS DOENÇAS?

Alguns deles são:

- Discussões constantes com membros da família ou pessoas próximas
- Luto por perda de alguém querido
- Abandono
- Doenças crônicas associadas a dores crônicas
- Uso diário de medicações
- Perda de capacidade física, entre outros.



COMO COMBATER ESSAS DOENÇAS?

É importante buscar ajuda profissional, assim que identificar sintomas.

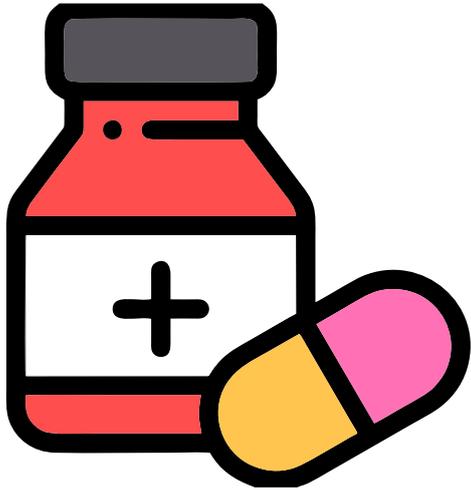
O acompanhamento pela psicoterapia, seja com psicólogo ou psiquiatra vai ajudar. Procure uma unidade básica de saúde mais próxima de sua residência. Caso tenha dificuldade de acesso ou locomoção, peça ajuda a uma pessoa próxima



Vale destacar que o tratamento vai muito além das medicações. Atividades físicas, rodas de conversas, atividade artesanal, meditação, jogos em dupla ou grupos, descanso em áreas de lazer e outros.



CUIDADO!



Os usos de muitos remédios podem fazer mal a saúde do idoso, podendo aumentar ou diminuir os efeitos das medicações.



É importante se atentar aos sinais que possam mostrar possíveis complicações relacionadas ao uso indevido das medicações, como:



diarreia



azia



mudança de humor e comportamento



tremores



tonturas



visão turva

Por isso, quando você for se consultar com o médico é importante que leve todos os medicamentos que usa para que o doutor possa verificar tudo corretamente, desde os horários a serem tomados, também dos medicamentos que devem continuar consumindo ou retirá-los.



Somado a isso, tem-se o Centro de Apoio Psicossocial (CAPS) que serve como uma unidade de apoio de grande importância no acolhimento e tratamento dos indivíduos, assim tem como meios que possam ajudar:

- Profissionais capacitados que ajudam você a passar pelos momentos de dificuldade.
- Outros pacientes que você pode interagir.
- Espaços de acolhimentos para os pacientes, onde você pode participar do que lhe agrada.
- É um local onde você pode conhecer novas pessoas e aprender a viver uma vida nova, compartilhando suas experiências e conhecimentos para a sociedade.



Assim, lembre-se sempre que haverá alguém com quem possa contar e buscar por ajuda.

REFERÊNCIAS:

- 1- Ministério da Saúde. Biblioteca virtual do Ministério da Saúde. Dicas em Saúde. 2005
- 2- Secretaria de Estado de Saúde. Governo do Estado de Goiás. Depressão. 2019
- 3- Ministério da Saúde. Biblioteca virtual do Ministério da Saúde. Dicas em Saúde. 2011
- 4- Ministério da Saúde. Cadernos de atenção básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, 2006.
- 5- Prefeitura de Guarulhos. Secretaria de Direitos Humanos. Cartilha dos Direitos Humanos da Pessoa Idosa. São Paulo, 2020.
- 6- Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa. Curatela e Tomada de Decisão Apoiada, Vamos Falar Sobre Isso? Brasília, 2020.

