



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



GOIÂNIA-GO | SETEMBRO/2020 | ANO 6

## **DEPRESSÃO EM PESSOA IDOSA EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19**



Em tempos de pandemia os idosos precisam ser observados ainda mais de perto, nesse momento em que manter-se afastado do convívio social é a melhor maneira de evitar a propagação da doença. Eles fazem parte de um grupo com alto risco de contágio, quadro clínico mais grave e maior letalidade pela da Covid-19, Se a **solidão** na terceira idade já era um problema antes mesmo da pandemia, atualmente esse problema ganhou uma nova perspectiva, com milhares de idosos tendo que interromper suas rotinas e atividades sociais para permanecer em casa.

Pesquisadores da Universidade de Chicago descobriram que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas, pois gera no organismo uma reação de estresse que acaba reduzindo a produção dos leucócitos, responsáveis por defender o organismo de infecções. Nos dias de hoje, o impacto do isolamento na imunidade dos idosos torna-se ainda maior se a pessoa tiver acesso constante a notícias (ou mesmo a informações falsas) que podem causar ansiedade e agravar o quadro de estresse. Recentemente, um grupo de pesquisadores da Universidade de York divulgou um estudo indicando que a solidão e o isolamento social podem aumentar o risco de doenças

cardíacas em 29% e o de acidentes vasculares em até 32%.

No que se refere à **depressão**, o isolamento social pode ser tanto um sintoma quanto um fator desencadeador da doença. Isso vale especialmente para os idosos que estão acostumados a uma vida social mais intensa, como atividades em grupo e passeios ao ar livre, por exemplo. Para quem está monitorando idosos nessas condições, é importante ter em mente que os sintomas depressivos nessa faixa etária podem ser diferentes dos encontrados nos indivíduos mais jovens.

### **RISCOS E SINAIS DE ALERTA:**

A depressão pode se manifestar através dos sintomas físicos, como: dor no corpo, perda ou aumento do apetite, insônia ou sonolência diurna. Outros sintomas podem estar presentes, como: mutismo (recusa em falar), confusão mental, não participação nas conversas, parada na ingestão de medicamentos, acessos de raiva, impulso à violência, palpitações, compulsões (comer exageradamente, lavar demasiadamente as mãos). Dentro dos sinais de alerta e aspectos psicossociais a família e equipe de profissionais podem observar os comportamentos: distração, retraimento, apatia, medo excessivo, lentidão, autodesvalorização e sentimento de culpa, ruminação de pensamentos negativos, falar de morte o tempo todo, ansiedade excessiva, agitação psicomotora, ideação suicida. Sofrer quedas frequentes



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa

GOIÂNIA-GO | SETEMBRO/2020 | ANO 6

também pode ser sintomas de depressão, quando provém de desinteresse no autocuidado.

Devemos sempre lembrar que a perda de vontade, prazer e satisfação continuam sendo os sintomas guias no processo de avaliação de quadros depressivos. E o suicídio no idoso pode ocorrer de maneira diferente, como parar de alimentar e recusar medicamentos de uso obrigatório.

**ALERTA: QUANDO HÁ IDEIAÇÃO/  
PLANEJAMENTO/ TENTATIVA, O  
DESEJO É DE ELIMINAR A “DOR”, O  
“SOFRIMENTO PSÍQUICO” E NÃO A  
“VIDA”.**

\*\*O risco de morte entre homens e mulheres idosos inativos é cerca de duas vezes maior do que o dos idosos ativos;

Um dado relevante é que segundo relatório da OMS (2018), estima-se que ao redor do mundo, acontecem em torno de 800 mil mortes por ano por suicídio sendo as taxas mais elevadas em pessoas com 70 anos de idade ou mais. E em nosso país, não é diferente, entre 2010 e 2018, foram registrados no Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), 98.646 óbitos por suicídio, sendo a ocorrência maior em idosos com mais de 70 anos, com risco maior no sexo masculino, com 8,6 mortes para cada 100 mil habitantes (2018). Entre as mulheres, a faixa etária mais prevalente foi entre 60 - 69 anos, com 3,6/100 mil habitantes. Em Goiás, dados do período de 2009-2018, mostra indicadores relevantes de óbitos por causas externas na faixa etária entre 60 a 69 anos e 70 anos ou mais, num total de 767. (Fonte: MS/SVS/CGIAE – Sistema de Informações sobre Mortalidade – SIM).

São dados que comprovam a necessidade e importância de fortalecer a linha do cuidado na prevenção ao suicídio e que embora as ações e chamadas de alerta sejam mais

desenvolvidas durante o mês de setembro (“Setembro Amarelo”), as ações de prevenção devem ser contínuas e permanecer durante todo o ano.

### **QUAL O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL EM IDOSOS DURANTE A QUARENTENA?**

De forma geral, compreende-se que a pandemia (prolongada como esta), oferece mais riscos para a saúde mental e pode piorar problemas pré-existentes. Às condições que podem deflagrar uma “solidão crônica” como aposentadoria, viuvez, dificuldades motoras, doenças crônicas limitantes, perda da visão ou da audição, etc, somados ao isolamento social obrigatório, com impossibilidade de manterem passeios, viagens, atividades físicas em grupo, oficinas de trabalhos manuais, entre outros, trazem impactos importantes na saúde emocional da pessoa idosa. No entanto, o isolamento não precisa ser igual a solidão, mesmo porque, o correto é usarmos o termo distanciamento social e não isolamento. O distanciamento físico nesse momento e contexto da pandemia é importante para a proteção e prevenção, porém, o distanciamento afetivo não e formas alternativas de enfrentamento, podem ser desenvolvidas e encontradas, envolvendo atores com vínculo afetivo (familiares/amigos) e profissionais.



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa

GOIÂNIA-GO | SETEMBRO/2020 | ANO 6

### RECOMENDAÇÕES E FATORES DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO NA DEPRESSÃO E NO COMPORTAMENTO SUICIDA:



- Manter contato com familiares e amigos, (relacionamentos significativos) buscando estratégias de enfrentamento funcionais e o exercício da criatividade na expressão da afetividade;
  - Utilizar recursos tecnológicos disponíveis como vídeochamadas, ligações telefônicas;
  - Incentivar e fortalecer as relações intergeracionais, estimulando gerações mais novas a ofertar apoio afetivo e prático. Exemplos: escrever e ler cartas, cartões, enviar presentes, incentivar os netos a fazer desenhos, auxiliar e apoiar nas atividades instrumentais da vida diária sempre que necessário, como fazer compras, receber o salário, procurar unidades de saúde quando necessário...(no caso de algum problema de saúde);
  - Os familiares ou cuidadores devem ser orientados para que fiquem atentos aos sinais de tristeza aguda nos idosos com quem convivem e procurem ajuda especializada;
  - É fundamental também que os dispositivos de saúde tenham uma estrutura de telemonitoramento capaz de acompanhar à distância o impacto do isolamento nessas populações. O contato telefônico periódico deve incluir não apenas protocolos para checar a presença dos sintomas da Covid-19, mas também para acompanhar o quadro de saúde mental do idoso;
- Tanto familiares como profissionais de saúde devem demonstrar disponibilidade para o diálogo, conversar sem julgar;
  - Reconhecer e validar sentimentos – esta atitude abre caminho para aceitar e buscar ajuda;
  - Legitimar a proteção necessária (no contexto da pandemia covid-19), porém, incentivar e respeitar a autonomia da pessoa idosa, dando espaço e oportunidade para que ela diga como quer e precisa ser cuidada e apoiada. Diálogo e Escuta são essenciais no processo de apoio e acompanhamento;
  - Manter a espiritualidade, estimulando práticas de orações e rituais importantes e que façam sentido para a pessoa idosa. Respeitar valores, crenças;
  - Reservar tempo para atividades de relaxamento, meditação, ocupar-se dentro de casa com atividades que gosta como: cozinhar, costurar, cuidar de animais e plantas, ler, ouvir música, assistir TV. Lembrando que tudo deve ser considerado e estimulado dentro da realidade de vida da própria pessoa idosa, é o que faz e dá sentido a ela que importa;
  - Manter rotina saudável através de boa alimentação, higiene do sono, aprender algo novo, movimentar-se;
  - Incentivar experiências que foram utilizadas no passado e que tiveram êxito para resolução dos problemas atuais, reforçar a sabedoria e aprendizados adquiridos ao longo da história de vida; focalizar em pontos fortes da pessoa, levando-a a falar sobre como resolveu problemas anteriores, estimulando esperança e sua própria capacidade;
  - Evitar excesso de informações/noticiários principalmente ligados a pandemia;
  - Estimular a “busca diária de sentido à vida”, através do diálogo, paciência, escuta, interesse, sempre buscar elementos a partir da



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa

GOIÂNIA-GO | SETEMBRO/2020 | ANO 6

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás  
Superintendência de Atenção Integral à Saúde  
Gerência de Atenção Primária à Saúde  
Coordenação de Ciclos de Vida  
Subcoordenação em Saúde do Adolescente, Homem e Idoso

Superintendente  
Sandro Rogério Rodrigues Batista

Gerente  
Ticiane Peixoto Nakae da Silva

Coordenadora  
Fernanda Ramos Parreira

Subcoordenadora  
Polyanna Ribeiro Guerreiro

#### Equipe Técnica

Denise Ribeiro de Deus  
Eliane Portilho Vencio  
Maria de Lourdes Miguel Alcântara  
Marília de Fátima Chaves Paiva  
Renata Fonseca Pereira

Av. 136 Q. F 44, L. 22 a 24, Ed. César Sebba, 7º andar  
Setor Sul, Goiânia-Goiás Contatos: (62) 3201-7000  
gerap.subcahi.saude@goias.gov.br

“história e experiências de vida” da pessoa idosa. É o que dá sentido a ela que se torna importante e não o que dá sentido para o outro (fora). O estímulo é externo, mas a motivação sempre é interna e ela só pode ser compreendida e descoberta a partir da escuta sem julgamentos e diálogo constantes.



Envelhecer ainda é  
a única maneira  
que se descobriu  
de viver muito  
tempo.

Charles Saint-Beuve

Fonte:

Porto, D.M. et al. Prevenção do Suicídio. Florianópolis - UFSC, 2019.  
Acesso: [www.unasus.ufsc.br](http://www.unasus.ufsc.br);

- BRASIL. Ministério da Saúde. Suicídio na Pandemia Covid-19. Disponível em: [efg.brasilia.fiocruz.cartilha\\_suicidio.pdf](http://efg.brasilia.fiocruz.cartilha_suicidio.pdf). Acesso em 11.09.2020

Está passando por um  
momento difícil?

Ligue

 **188**

As ligações para o Centro de  
Valorização da Vida (CVV)  
agora são gratuitas em todo país

Você não precisa se identificar

[cvv.org.br](http://cvv.org.br)

