



A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL NA FASE IDOSA: O RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE DURANTE O SETEMBRO AMARELO

**KARINE DA SILVA OLIVEIRA; ANTÔNIO LUCAS SIQUEIRA XIMENES;
MARÍLIA SOUSA FROTA; YANA PAULA BASTOS BRANDÃO; JOSÉ AÍRTON
DE FREITAS PONTES JÚNIOR**

RESUMO

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os idosos, como: isolamento social, morte de pessoas próximas, presença de múltiplas doenças e outros. Frente a isso, os profissionais de saúde, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), devem estar capacitados e preparados para atuar no cuidado junto a este grupo, de forma interdisciplinar, pautando-se nas ações de promoção da saúde. A campanha do “Setembro Amarelo” é um fenômeno, especialmente nos serviços de saúde pública. Assim, o presente trabalho teve por objetivo apresentar a experiência de uma atividade educativa em saúde realizada junto a um grupo de convivência de idosos vinculado a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de um município do interior do estado do Ceará, no mês de setembro de 2023, com a temática “Setembro Amarelo” abordada de uma forma diferente, com foco no autocuidado em saúde mental nesta fase. Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência. A atividade educativa com a temática “Setembro Amarelo e Autocuidado” foi facilitada por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família, e contou com o apoio de agentes comunitárias de saúde (ACS's) vinculadas à UBS supracitada. As evidências constatarem que, no Brasil, intervenções multidisciplinares de promoção da saúde no contexto da APS junto ao público de idosos promovem impacto positivo na qualidade de vida destes, prevenindo e/ou reduzindo sintomas depressivos. As ações educativas em grupos como a relatada no presente trabalho são absolutamente importantes para o fortalecimento da interação social, para a qualidade de vida e envelhecimento ativo e saudável dos idosos, pois transpõem os desafios da produção do cuidado em saúde mental considerando a importância de avançar na promoção da saúde e na prevenção de agravos à saúde mental dos idosos. É importante destacar também que é essencial o incentivo às campanhas de conscientização nos diversos espaços ao longo do ano todo, não somente em setembro. Assim, com a atividade realizada, foi possível promover um espaço dialógico a respeito da temática da prevenção do suicídio por meio do enfoque às práticas de autocuidado, oportunizando a escuta e o protagonismo dos idosos participantes.

Palavras-chave: Saúde mental; Idosos; Envelhecimento saudável; Cuidado em saúde; Atenção Primária à Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fato incontestável atualmente. Muitos países vêm atravessando um período de transição demográfica, apresentando queda tanto nas taxas de mortalidade quanto nas de fecundidade. Ocorre, dessa forma, uma inversão da pirâmide etária onde, devido aumento da expectativa de vida, o número de idosos tende a aumentar significativamente (Queiroga *et al.*, 2020).

Este crescente aumento da população de idosos em todo o mundo leva à necessidade de repensar a atual organização da sociedade para lidar com essa realidade. A preocupação com essas pessoas decorre das múltiplas alterações físicas, emocionais e sociais que as tornam mais suscetíveis à presença de diversas doenças e alterações no estado de saúde, que se caracterizam pela cronicidade e complexidade, o que interfere na qualidade de vida, portanto, requerendo atenção. Assim, na população idosa, merecem destaque os problemas de saúde mental, atribuídos a eventos estressantes, presença de doenças, incapacidades e isolamento social (Souza *et al.*, 2022).

Um estudo realizado em um estado do Nordeste brasileiro mostrou a prevalência geral de 55,8% de idosos com transtornos mentais comuns, sendo os sintomas mais relatados assustar-se com facilidade e sentir-se nervoso, tenso ou preocupado, o que se relaciona ao humor depressivo (Silva *et al.*, 2018).

Contribuem ainda para o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os idosos: isolamento social, morte de pessoas próximas, presença de múltiplas doenças, avanço da idade, além de fatores como a baixa escolaridade e outros. Frente a isso, os profissionais de saúde, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), considerada porta de entrada dos usuários ao Sistema Único de Saúde (SUS), devem estar capacitados e preparados para atuar no cuidado junto a este grupo, de forma interdisciplinar, pautando-se nas ações de promoção da saúde (Marcelino *et al.*, 2020).

Anualmente, ao longo do mês de setembro, é realizada a Campanha Nacional de Conscientização e Prevenção ao Suicídio, conhecida popularmente como “Setembro Amarelo”. A campanha teve início no Brasil em 2015 e buscar abrir espaços nos quais seja possível o compartilhamento sobre como é/ como se dá o comportamento suicida e as formas de prevenção deste ato (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios – TJDF, 2019).

O “Setembro Amarelo”, semelhante a outras campanhas de saúde como “Outubro Rosa” e “Novembro Azul”, por exemplo, é um fenômeno, especialmente nos serviços de saúde pública; porém, é cercado por diversos questionamentos, a exemplo da compreensão de diversos profissionais de saúde e até de usuários de se discutir sobre prevenção ao suicídio exclusivamente no mês de setembro (e não durante todo ano), bem como envolvimento de diversas dúvidas, motivadas pela falta de conhecimento a respeito do mesmo.

Assim, o presente trabalho teve por objetivo apresentar a experiência de uma atividade educativa em saúde realizada junto a um grupo de convivência de idosos vinculado a uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no mês de setembro, com a temática “Setembro Amarelo”, porém, abordada de uma forma diferente, com foco no autocuidado em saúde mental nesta fase.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato da experiência de uma atividade educativa em saúde com a temática “Setembro Amarelo e Autocuidado”, realizada junto a um grupo de convivência de idosos vinculado a uma UBS de um município do interior do estado do Ceará, no mês de setembro de 2023. O momento foi facilitado por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família, composta por profissionais das categorias de psicologia, serviço social e farmácia. A equipe contou com o apoio de agentes comunitárias de saúde (ACS's) vinculadas à UBS supracitada.

No começo da atividade junto ao grupo, a equipe facilitadora explanou brevemente sobre o que é a campanha do Setembro Amarelo. Em seguida, como estratégia metodológica, os facilitadores distribuíram no espaço da ação tarjetas que continham palavras que representassem alguma prática de autocuidado que os idosos

possivelmente realizassem no seu cotidiano, a exemplo, “visitar amigos”, “escutar músicas”, e outras. Foi solicitado a cada participante que escolhesse uma tarjeta com a tal prática realizada. Em seguida, cada um dos idosos tiveram a oportunidade de ler/dizer qual palavra representativa de prática do autocuidado haviam escolhido e compartilharam as contribuições desta para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Após a participação e compartilhamento de todos, a equipe de residentes suscitou a discussão sobre a importância das práticas de autocuidado para a promoção e fortalecimento da saúde mental daquele grupo.

Após essa etapa, os participantes colaram as tarjetas escolhidas em uma imagem de árvore elaborada pelos residentes e colada na parede do espaço da ação, que foi intitulada “Árvore do Autocuidado”.

3 DISCUSSÃO

Acerca do grupo de convivência, espaço no qual foi realizada a presente pesquisa, Brunozi *et al.* (2019) afirmam que o grupo terapêutico de convivência caracteriza-se como uma intervenção psicossocial coletiva que oferece benefícios aos envolvidos e pode contribuir para a redução de atendimentos individuais, estabelecendo um cenário em que o profissional identifica necessidades específicas e produz ações significativas para a promoção da saúde e a prevenção de agravos. Essa prática é relevante, considerando que nem sempre é possível essa abordagem no atendimento individual.

Corroborando com o público do grupo e com a temática abordada com os quais foi realizada a atividade educativa deste relato, Previato *et al.* (2019) também apontam para a potência do espaço de um grupo de convivência de idosos como dispositivo de desinstitucionalização e de promoção à saúde, favorecendo o envelhecimento ativo. Este espaço deve produzir satisfação nos participantes, permitindo troca de experiências pessoais, de afetos, socialização e construção de vínculos, além de possibilitar a autonomia na escolha das atividades dos encontros, o que permite o protagonismo dos idosos. Também pode contar com atividades de lazer, como brincadeiras, danças, atividades manuais, passeios e outros.

Para a realização do momento, na tentativa de ampliar a discussão sobre o tema do Setembro Amarelo, a equipe facilitadora optou por enfatizar sobre a importância do autocuidado dos idosos, visto que este pode ser um dos fatores protetivos para a manutenção e fortalecimento da saúde mental deste grupo, bem como um importante fator de prevenção ao suicídio.

O autocuidado tem sido amplamente estudado em pesquisas de diferentes áreas da saúde, por ser o cuidado o conceito central para o desenvolvimento de ações promotoras de saúde, bem como àquelas voltadas para prevenção e/ou complicações de doenças. É vinculado à saúde humana, e esse fato confere a ele uma dimensão ética. A estratégia do autocuidado fundamenta-se na concepção do homem como um ser capaz de refletir sobre si mesmo e seus ambientes, simbolizar aquilo que experimenta, desenvolver e manter a motivação essencial para cuidar de si mesmo (Almeida; Bastos, 2017).

Sobre o Setembro Amarelo, sabe-se que é uma iniciativa de prevenção ao suicídio, estimulando discussões sobre a promoção da saúde mental no Brasil e a diminuição de estigmas relacionados aos transtornos mentais; porém, apesar de ser importante ter um mês de conscientização, é crucial que essas campanhas ocorram ao longo do ano, pois, com o passar dos anos, surgiu uma tendência em focar as ações apenas neste mês (Oliveira, 2024).

Assim, as evidências constatarem que, no Brasil, intervenções multidisciplinares de promoção da saúde no contexto da APS junto ao público de idosos promovem impacto positivo na qualidade de vida destes, prevenindo e/ou reduzindo sintomas depressivos.

Estas intervenções, além de realizadas por equipe multidisciplinar, devem ser planejadas a partir das necessidades identificadas entre este público, utilizando-se de metodologias ativas para adaptação às necessidades dos idosos, orientadas a mudanças de hábitos de vida para o autocuidado e promoção de interação social, reduzindo sintomas depressivos, melhorando o funcionamento físico e outros benefícios (DANTAS *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

No Brasil, no contexto da APS, ainda observa-se que as ações multidisciplinares de promoção da saúde e prevenção de agravos para o público dos idosos são incorporadas em poucos serviços, e de modo incompleto. E, embora exista consenso sobre a relevância dessas ações, as práticas são restritas à assistência às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

De forma semelhante, a atenção à saúde mental do idoso na APS se configura pela predominância de práticas de cuidado individuais, ambulatoriais e pela presença de determinada negligência acerca do processo de envelhecimento e saúde mental.

Porém, o trabalho na APS deve centrar-se na criatividade e potencial de inovação das equipes, cujas intervenções devem ser holísticas e multifacetadas. Ações educativas em grupos de idosos como a relatada no presente trabalho, balizadas pela escuta das necessidades de saúde deste público, são absolutamente importantes para o fortalecimento da interação social, para a qualidade de vida e envelhecimento ativo e saudável destes, pois transpõem os desafios da produção do cuidado em saúde mental considerando a importância de avançar na promoção da saúde e na prevenção de agravos à saúde mental dos idosos.

É importante destacar também que, para superar as barreiras da estigmatização dos transtornos mentais em idosos existentes no Brasil, é essencial o incentivo às campanhas de conscientização nos diversos espaços ao longo do ano todo, não somente em setembro.

Assim, com a atividade realizada, foi possível promover um espaço dialógico a respeito da temática da prevenção do suicídio por meio do enfoque às práticas de autocuidado, oportunizando a escuta e o protagonismo dos idosos participantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luciane; BASTOS, P. R. H. O. Autocuidado do Idoso: revisão sistemática da literatura. **Rev Espacios**, v. 38, n. 28, p. 3-13, 2017.

BRUNOZI, Naipy Abreu *et al.* Grupo terapêutico em saúde mental: percepção de usuários na atenção básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 40:e20190008, 2019.

DANTAS, Bruno A. da S. *et al.* Impact of multidimensional interventions on quality of life and depression among older adults in a primary care setting in Brazil: a quasi-experimental study. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 42, n. 2, p. 201-208, mar.-apr., 2020.

MARCELINO, Evanilza Maria *et al.* Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 22270-22283. Curitiba, abr. 2020.

OLIVEIRA, Manoela. **Amarelo o ano todo: conscientização da saúde mental não deve ser apenas em setembro**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Comunicação Social, 2024. Disponível em: <https://www.fcs.uerj.br/2024/09/10/amarelo-o-ano->

todo- conscientizacao-da-saude-mental-nao-deve-ser- apenas-em-setembro/. Acesso em: 17 de nov. de 2024.

PREVIATO, Giselle Fernanda *et al.* Grupo de convivência de idosos na Atenção Primária à Saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, v. 11, n. 1, p. 173-180, jan./mar. 2019.

QUEIROGA, Vinícius Moreira de *et al.* Cuidados paliativos de idosos no contexto da atenção primária à saúde: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 38821-38832, jun. 2020.

SILVA, Paloma Alves dos Santos *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 639- 646, 2018.

SOUZA, Aline Pereira de *et al.* Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS (TJDFT). **Setembro amarelo - mês da prevenção do suicídio**, 2019. Disponível em: [https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/setembro-amarelo-mes-da-prevencao-do-suicidio#:~:text=Setembro%20Amarelo%20%C3%A9%20o%20m%C3%AAs,como%20evitar%20o%20seu%20acontecimento.&text=h%C3%A1%205%20anos-,Setembro%20Amarelo%20%C3%A9%20o%20m%C3%AAs%20\(de%201%20a%2030%20de,dedicado%20%C3%A0%20preven%C3%A7%C3%A3o%20do%20suic%C3%ADdio](https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/setembro-amarelo-mes-da-prevencao-do-suicidio#:~:text=Setembro%20Amarelo%20%C3%A9%20o%20m%C3%AAs,como%20evitar%20o%20seu%20acontecimento.&text=h%C3%A1%205%20anos-,Setembro%20Amarelo%20%C3%A9%20o%20m%C3%AAs%20(de%201%20a%2030%20de,dedicado%20%C3%A0%20preven%C3%A7%C3%A3o%20do%20suic%C3%ADdio) Acesso em: 17 de nov. de 2024.