

INDICADORES DE SAÚDE MENTAL EM IDOSOS FREQUENTADORES DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

Níldila Villa Casemiro¹, Heloísa Gonçalves Ferreira²

1. Graduada pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

2. Professora Doutora da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) – Departamento de Psicologia/Orientadora

Resumo

O objetivo principal do estudo foi descrever e investigar as relações entre atividades prazerosas e depressão, bem-estar subjetivo e solidão em idosos frequentadores de grupos de convivência. O estudo foi de corte transversal do tipo descritivo e correlacional, com amostra de conveniência estruturada em 59 idosos. Os instrumentos utilizados foram: EDG para aferir depressão; UCLA-BR para aferir solidão; OPPEs-BR para aferir prática de atividades prazerosas; ESV para aferir satisfação com a vida; EAPN para aferir afetos positivos e negativos; Índice Pfeffer para aferir Atividades Instrumentais da Vida Diária; e um questionário sociodemográfico. Os resultados mostraram altos índices de satisfação com a vida (M= 8,48; DP= 1,59), afetos positivos (M= 8,49; DP= 1,54), e prática de atividades prazerosas (M= 1,42; DP= 0,23), além de baixos níveis de afetos negativos (M= 3,82; DP= 2,12). 15,3% da amostra apresentou triagem positiva para depressão e 8,5% da amostra apresentou solidão moderada e intensa. Prática de atividades prazerosas relacionou-se com menores níveis de depressão, solidão e afetos negativos, e maiores níveis de satisfação com a vida e afetos positivos. Conclui-se que idosos frequentadores de grupos de convivência apresentaram bons índices de saúde mental, o que sugere que tais espaços contribuem para um envelhecimento ativo e saudável.

Autorização legal: Esse projeto é um recorte de um projeto maior, denominado “Indicadores de saúde mental em idosos de Uberaba: um estudo descritivo”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM, com o CAAE 65813417.9.0000.5154.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; depressão; solidão; bem-estar subjetivo;

Trabalho selecionado para a JNIC: UFTM

Introdução

A previsão para os próximos anos é de um aumento do contingente de idosos no mundo todo, portanto o Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde recomenda modificações na maneira de formular políticas em saúde e oferecer serviços de saúde as populações que estão envelhecendo (OMS, 2015). A Organização Mundial da Saúde (2015) considera o envelhecimento saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”.

A união de diversas atividades que causam prazer ao idoso e que envolvam outras pessoas, tem o potencial de elevar o bem-estar, sendo que atividades prazerosas podem ser compreendidas como atividades que geram sentimentos positivos e que variam de acordo com as preferências e satisfações de cada indivíduo (Ferreira & Barham, 2011). A prática dessas atividades pode auxiliar na prevenção ou no tratamento da depressão do idoso, além de proporcionar bem-estar subjetivo, e incentivar a socialização (Ferreira & Barham, 2011; Minghelli, Tomé, Nunes, Neves, & Simões, 2013; Marconcin, Alves, Dias, & Fonseca, 2012; Silva, Goulart, Lanferdini, Marcon & Dias, 2012).

Logo, a promoção da saúde mental é um dos fatores determinantes para o envelhecimento ativo (Leandro-França & Murta, 2014), justificando a realização de pesquisas voltadas a investigar maneiras de promover o bem-estar do idoso e o envelhecimento saudável. Ademais, investigar a depressão e a solidão em idosos é importante, pois traz possibilidades para descrever e compreender a saúde mental desta população, uma vez que se tratam de importantes preditores de comportamentos de risco à população (Minayo & Cavalcante, 2015). Por fim, o baixo número de pesquisas brasileiras voltadas a investigar a saúde mental de idosos torna essa mesma temática relevante.

O presente trabalho teve por objetivo principal descrever e investigar relações entre atividades prazerosas e depressão, bem-estar subjetivo e solidão, em idosos frequentadores de grupos de convivência.

Metodologia

O estudo foi quantitativo, de corte transversal, do tipo descritivo e correlacional. A amostra de conveniência foi composta por 59 idosos que frequentavam grupos de convivência em uma cidade de médio porte do interior de Minas Gerais, com 60 anos ou mais, sem comprometimento cognitivo aparente e não institucionalizados. Para caracterizar a amostra foi usado um questionário sociodemográfico, incluindo idade, escolaridade, anos de estudo, estado civil e autoavaliação da saúde. Para avaliar a depressão foi aplicada a Escala de Depressão Geriátrica – Versão reduzida – EDG-15. Para acessar o Bem-estar Subjetivo foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida – ESV e a Escala de Afetos Positivos e Negativos – EAPN. A prática de atividades prazerosas foi avaliada a partir da versão brasileira adaptada do *California Older Person's Pleasant Events Schedule* – OPPEs-BR. Para aferir os níveis de solidão foi utilizada a UCLA-BR, a Escala de Solidão

adaptada ao Brasil. Para verificar a habilidade do idoso em executar atividades instrumentais da vida diária foi usada a Escala de Atividades Instrumentais da Vida Diária de Pfeffer.

A coleta de dados se iniciou com um contato prévio com os profissionais do serviço, para que fossem obtidas indicações de possíveis participantes que correspondessem aos critérios de inclusão. Em seguida, os possíveis participantes foram convidados a participar da pesquisa. Após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a aplicação dos instrumentos foi realizada. As aplicações foram feitas individualmente, no formato de entrevistas, ou em pequenos grupos de idosos, uma vez que eram escalas auto-aplicáveis. A análise de dados foi realizada no programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 22. Os resultados foram analisados utilizando-se de técnicas de estatística descritivas, como média, desvio padrão, valores mínimo e máximo, proporção e porcentagens. As variáveis foco do estudo apresentavam distribuição não-normal, o que foi constatado pelo Teste de Kolmogorov-Smirnov. Com isso, as relações entre os construtos foram testadas adotando-se o coeficiente de correlação de Spearman.

Resultados e Discussão

A amostra dessa pesquisa era predominantemente feminina (91,5%), com 40,7% dos indivíduos viúvos e 32,2% dos indivíduos estar morando com companheiro. Quanto à escolaridade, 89,8% sabia ler e escrever, sendo 48,3% da amostra com até 4 anos completos de estudo. A maioria dos participantes era composta por idosos mais jovens com idade entre 60 a 69 anos (52,5%). 74,2% da amostra avaliou sua saúde como Excelente/Muito boa ou Boa. Além disso, 94,9% dos idosos possuíam autonomia para as atividades instrumentais diárias.

No geral, foram observados bons níveis para os indicadores de saúde mental nos idosos do estudo. A amostra apresentou altos níveis de Afetos Positivos ($M=8,49$; $DP=1,54$) e Satisfação com a Vida ($M=8,48$; $DP=1,59$), e baixos níveis de Afetos Negativos ($M=3,82$; $DP=2,12$), considerando que essas três últimas escalas variam de 0-10. Os índices de Prática de Atividades Prazerosas foram altos no geral, considerando as médias para Frequência em Atividades Prazerosas ($M=1,42$; $DP=0,23$) e Agradabilidade em Atividades Prazerosas ($M=1,70$; $DP=0,18$), levando-se em consideração que o instrumento que avalia esse construto varia de 0-2. Ainda, notou-se que as atividades mais praticadas por esses idosos foram Atividades Contemplativas ($M=1,73$; $DP=0,22$), seguidas das Atividades Sociais e de Competência ($M=1,33$; $DP=0,32$), Atividades Práticas ($M=1,17$; $DP=0,36$) e Atividades Intelectuais ($M=0,86$; $DP=0,67$), esta última, a menos praticada.

Com relação à solidão, 81,4% da amostra foi triada para solidão mínima, 10,2% para solidão leve, 6,8% para solidão moderada, e 1,7% para solidão intensa. Foi também observado que a maioria dos participantes apresentou triagem negativa para depressão (84,7%).

Para esta amostra, a frequência geral em atividades prazerosas apresentou correlações positivas estatisticamente significativas com afetos positivos ($\rho=0,480$; $p<0,01$) e satisfação com a vida ($\rho=0,424$; $p<0,01$), demonstrando que quanto mais atividades prazerosas o idoso praticar maiores as chances de experimentar afetos positivos e satisfação com a vida. Frequência geral também apresentou correlações negativas estatisticamente significativas com depressão ($\rho=-0,343$; $p<0,01$), afetos negativos ($\rho=-0,387$; $p<0,01$) e solidão ($\rho=-0,449$; $p<0,01$), indicando que quanto mais atividades prazerosas o idoso realiza menores são os níveis de depressão, afetos negativos e solidão.

Os resultados deste estudo indicam que grupos de convivência parecem ser excelentes oportunidades para idosos cultivarem emoções positivas e não negativas, promoverem seu bem-estar subjetivo, praticar atividades prazerosas, criarem novos laços, socializar e se conectar com outras pessoas, refletindo assim, numa boa saúde mental para esses indivíduos. Além disso, esses dados corroboram outros estudos que identificaram que realizar atividades em grupo pode diminuir sintomas de depressão (Minghelli et al., 2013), e que as amizades para os idosos podem gerar consequências positivas físicas e mentais, funcionando como recurso de proteção contra a solidão, por proporcionar o contato com pessoas que experienciam a mesma fase da vida (Carmona, Couto & Scorsolini-Comin, 2014).

O estudo de Pereira, Couto e Scorsolini-Comin (2015) demonstrou que idosos que frequentavam um grupo de convivência consideraram esse um espaço de aprendizado e valorização do tempo livre como oportunidade de crescimento pessoal, além de benéficos para um processo de envelhecimento saudável. Os resultados obtidos parecem corroborar essas informações, pois foram encontrados altos índices de prática de atividades prazerosas, satisfação com a vida, sentimento positivos, bem-estar subjetivo, e níveis menores de solidão, depressão e sentimentos negativos, sugerindo que participar de grupos de convivência contribui para um envelhecimento saudável.

Importante considerar que a amostra desse estudo foi composta por idosos em sua maioria com independência para realização das atividades instrumentais da vida diária, alta escolaridade, boa autoavaliação da saúde e ausência de comprometimento cognitivo, fatores considerados protetivos para a saúde mental e física. Logo, esses fatores também possivelmente contribuiriam para o acesso aos grupos de convivência, ressaltando que aqui estamos falando de uma amostra bastante específica da população idosa brasileira, pois nem todos os idosos apresentam oportunidades e condições de se engajarem em grupos de convivência, e por isso, os resultados obtidos neste trabalho não poderiam ser generalizados para compreender as condições de vida de idosos que não frequentam grupos desta natureza. Logo, torna-se importante também facilitar e possibilitar o acesso a esses espaços aos idosos com as mais variadas condições de vida, uma vez que tais espaços parecem favorecer a saúde mental.

Conclusões

Conclui-se que os idosos da amostra apresentaram bons índices de saúde mental, sugerindo que os grupos de convivência são espaços que favorecem um envelhecimento saudável, em que o idoso pratique atividades que lhe gerem sentimentos positivos, experimente bem-estar e esteja em contato com outras pessoas, apresentando menos chances de desenvolver depressão e experimentar solidão.

Programas desta natureza, que contribuem para a qualidade de vida desta população têm que ser ampliados para alcance de idosos com as mais variadas condições de vida, já que tal população se encontra em crescimento.

Referências bibliográficas

- Carmona, C. F., Couto, V. V. D., & Scorsolini-Comin, F. (2014). A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosas. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 681-691.
- Ferreira, H. G., & Barham, E. J. (2011). O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas: revisão da literatura sobre instrumentos de aferição. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(3), 579-590.
- Leandro-França, C., & Murta, S. G. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(2), 318-329.
- Minayo, M. C. S., & Cavalcante, F. G. (2015). Tentativas de Suicídio entre Pessoas Idosas: revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6), 1751-1762.
- Minghelli, B., Tomé, B., Nunes, C., Neves, A., & Simões, C. (2013). Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40(2), 71-76.
- Marconcin, P. E. P., Alves, N. J. C. C., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2012). Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7(3), 335-345.
- Organização Mundial da Saúde (2015). Resumo Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Suíça: OMS.
- Pereira, A. A. S., Couto, V. V. D., & Scorsolini-Comin, F. (2015). Motivações de idosos para participação no programa Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(2), 207-217.
- Silva, M. S., Goulart, N. B. A., Lanferdini, F. J., Marcon, M., & Dias, C. P. (2012). Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 635-642.