

Palavras-chave

Promoção da Saúde. Saúde Mental. Idoso.

Introdução : De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) atualmente, mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão (OMS, 2018). Diferente de variações de estado do ânimo e de respostas emocionais a problemas do cotidiano, a depressão é um conjunto de fatores genéticos, bioquímicos, ambientais e psicológicos. Pode converter-se em um problema sério de saúde, quando for de intensidade moderada e grave, causando sofrimento e interferindo nas atividades diárias. A depressão é tanto a causa como a consequência de diversas doenças. Entre as causas, alguns exemplos são, o câncer, o derrame, e a obesidade. Como consequências, estão o infarto, a diminuição de imunidade em idosos, a demência, entre outras (Soares; Caponi, 2011). A situação é tão séria, que em 2017 a OMS dedicou o dia mundial da saúde à depressão, promovendo vídeos e sugerindo tratamentos alternativos. No Brasil, cerca de 5,8 % da população sofre dessa enfermidade, sendo o país de maior incidência de casos da América Latina (OMS, 2017).

No UBS Jardim Caiçara, na zona metropolitana da cidade de São Paulo, não temos dados atuais do número de casos de pacientes que sofrem com a depressão. O encaminhamento a psiquiatras da rede é realizado, mas a espera é longa. Vê-se há a necessidade de mais profissionais para oferecer tratamento à doença.

Este projeto propõe tratamentos alternativos à depressão, em parceria com ONGs e a própria comunidade local. Com o apoio de líderes da comunidade, vamos usar o salão

Paroquial da região para a criação de um instituto de tratamentos alternativos para combater a depressão, evitando o uso de medicamentos. Através da capacitação de voluntários da comunidade e estudantes tanto de graduação como de pós-graduações, vamos oferecer musicoterapia, tratamentos lúdicos, fitoterápicos, antroposofia, expressão com artes e ginástica.

O principal foco do tratamento será em musicoterapia. A música estimula as regiões límbicas, que envolvem a emoção, regiões motoras e impulsivas (Ledoux, 1998). No cérebro humano, esta arte classifica-se entre uma das experiências sensoriais motoras, cognitivas e emocionais, mais marcantes. Evidências dos últimos 20 anos de estudos de neuroimagem indicam que a música ativa redes bilaterais de áreas corticais e subcorticais extremamente complexas e amplas, que controlam ações auditivas, cognitivas, sensório-motor e emocionais (SARKAMO, 2017).

Objetivos

Objetivo Geral

Desenvolver ações de saúde para população buscando a prevenção e tratamentos alternativos da depressão, incentivando bons hábitos de saúde, atividade física, boa alimentação e atividades lúdicas.

Objetivos Específicos

1. Criar um maior e melhor vínculo médico, UBS, paciente para o tratamento a partir da primeira consulta e o encaminhamento ao instituto de tratamentos alternativos para a depressão.
2. Ampliar a adesão do tratamento por meio da vinculação com usuário
3. Capacitar a equipe, através da criação de um manual específico, para desenvolver ações de saúde buscando a prevenção da depressão e seus agravos;
4. Desenvolver grupos de apoio da comunidade para acolher usuários com depressão e inseri-los no melhor tratamento para cada caso, seja ele alternativo ou não.

Método

Local: Unidade Básica de Saúde Jardim Caiçara em São Paulo capital.

Público Alvo: O público alvo primário serão os idosos. De acordo a dados da Organização Mundial da Saúde, a população idosa irá crescer nos próximos anos, portanto, a demanda de tratamento para essa porção da população, será maior. O salão da paróquia já é cedido aos idosos, portanto, seria mais acessível iniciar o projeto com essa população.

Participantes: CAPS, ACS, musicoterapeuta, profissionais de atenção primaria à saúde que já atuam na unidade Jardim Caiçara, voluntários, pacientes e seus familiares.

Ações a serem desenvolvidas

1. Atuação de forma conjunta médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem, ACS, CAPS e paciente: A equipe irá proporcionar ações que incentivem bons hábitos de saúde, informação da doença, melhora de estilo de vida e participação inclusiva do paciente no processo de cura.
2. Capacitação da equipe: Será realizado capacitação de toda a equipe da UBS, tanto administrativa quanto da saúde, a través de palestras interativas, para que exista uma maior sensibilidade sobre o tema depressão, o seu abrangimento e relevância na atualidade.
3. Intervenção aos usuários com diagnostico de depressão: Será desenvolvido um manual de capacitação de voluntários da comunidade, estudantes e outros parceiros para que eles possam trabalhar com pessoas que são diagnosticadas com depressão.

4. Articulação na comunidade: Será promovido o projeto com a comunidade e ONGs locais através de flyers e vídeos explicativos criados pela UBS, para o recrutamento de voluntários e conscientização da enfermidade, suas causas e consequências.

5. Articulação de local para apoio ao projeto: Será criado um instituto de tratamentos alternativos na paróquia em parceria com ONGs locais para o recrutamento de voluntários de áreas temáticas de atividades que serão realizadas no instituto. As atividades devem incluir:

Musicoterapia

Fitoterápicos, já fornecidos pelo governo.

Artes, pintura e argila.

Atividade física, tais como ginástica em grupo.

Palestras sobre diferentes temas relacionados à prevenção e ao tratamento da doença.

Rodas de conversa divididas por grupos de faixa etárias e gênero.

Resultados Esperados: Espera-se a melhora das enfermidades sistêmicas dos pacientes, a melhora de fatores que envolvam o seu convívio familiar e social.

Discussão: O projeto ainda não foi implementado ainda, portanto não tenho discussão de resultados obtidos.

Conclusão: A saúde mental é a determinante da saúde física. O paciente é produto do meio ambiente, do convívio familiar e social, portanto deve ser visto pelo médico na amplitude por isso existe a importância da empatia e da visão holística do ser humano.

Referências

Organização Mundial da Saúde, Depression and Other Common Mental Disorders
Global Health Estimates, 2017.

Organización Mundial de la Salud, Depresión, 2018,

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>, acesso em: 20.08.2018.

LEDOUX J., O Cérebro emocional. Rio de Janeiro: Objetiva;1998.

SÄRKÄMÖ, T. “Music for the ageing brain: Cognitive, emotional, social, and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia,” *Dementia*, pp. 147130121772923, 2017.

SOARES, G.B.; CAPONI, S. Depression in focus: a study of the media discourse in the process of medicalization of life. *Interface - Comunic., Saude, Educ.*, v.15, n.37, p.437-46, abr./jun. 2011.