

Programa de mudança de comportamento e suas repercussões na saúde mental de idosos¹

Natália Nascimento Silva², Saulo Vasconcelos Rocha³

RESUMO

O objetivo deste trabalho é avaliar a percepção de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família (ESF) de Jequié-Bahia sobre o programa de mudança de comportamento e as suas repercussões na saúde mental. Trata-se de um estudo qualitativo, derivado do Estudo de Intervenção em Saúde do Idosos-EISI. Foram realizadas quatro sessões de educação em saúde, com os temas: 1) Atividade Física; 2) Alimentação saudável; 3) Identificando o apoio social em um estilo de vida ativo; 4) Impactos de um estilo de vida ativo na saúde mental. Para avaliar a perspectiva dos idosos foi empregada a técnica de grupo focal (GF). Na análise dos dados foi utilizado o método de Análise de Conteúdo de Bardin. Foram criadas 5 categorias: 1) Suporte social; 2) Motivadores; 3) Mudanças na saúde geral; 4) Benefícios físicos; 5) Melhorias na saúde mental. Observou-se que as ações de educação em saúde tiveram repercussões positivas em variados âmbitos da vida dos idosos, em especial na saúde mental. Assim recomenda-se que práticas como essa façam parte do processo de cuidado aos idosos na ESF.

PALAVRAS-CHAVE: Educação em Saúde; Idosos; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do desenvolvimento humano (PAPALIA; FELDMAN, 2013) que pode afetar o sujeito a nível social, biológico e psicológico (SOUZA *et al.*, 2014). Esta fase da vida é marcada por uma maior vulnerabilidade e/ou fragilidade dessa população a condições adoecedoras e declínios cognitivos (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Ademais, os impactos do envelhecimento ainda podem gerar dependência e perda de autonomia, que afetam o idoso, a família e até mesmo os serviços de saúde (MANSO; GALERA, 2015).

Com a pandemia causada pela COVID-19, os idosos foram classificados como um dos principais grupos de risco para a infecção, tendo que adotar diversos cuidados de prevenção, sendo inicialmente o principal deles o distanciamento social (OMS, 2020; ROMERO *et al.*, 2022).

¹Este trabalho foi financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

²Departamento de Filosofia e Ciências Humanas. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. Graduanda em Psicologia, e-mail: silvanatv1995@gmail.com.

³Departamento de Saúde II. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil. Docente, Doutor em Educação Física, e-mail: svrocha@uesb.edu.br.

Nesse contexto, o cotidiano dos idosos foi afetado, sobretudo na adoção de hábitos não saudáveis como inatividade física e comportamento sedentário, fatores que estão associados a prejuízos na saúde física e mental (JIMÉNEZ-PAVÓN, CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020; ROCHA et al., 2020), como um aumento na ocorrência de ansiedade, medo, estresse, mudanças comportamentais, luto antecipado, e ideação suicida (OLIVEIRA et al., 2021).

Dessa forma, a pandemia ressaltou ainda mais a necessidade de cuidado com a pessoa idosa tanto no aspecto preventivo como de tratamento. Assim, ações que favoreçam a retomada de hábitos mais saudáveis, após o cenário pandêmico podem ser uma alternativa efetiva de cuidado a esta população. Nessa perspectiva, o objetivo do presente trabalho é avaliar a percepção de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família (ESF) de Jequié-Bahia sobre o programa de mudança de comportamento e as repercussões deste na sua saúde mental.

MATERIAL e MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, oriundo do Estudo de Intervenção em Saúde do Idosos-EISI, realizado no ano de 2022 com idosos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família (ESF) de Jequié-Bahia.

Foram realizadas ações de educação em saúde no Grupo de Mudança de Comportamento. Ocorreram quatro sessões quinzenais durante dois meses, com duração de 50 a 90 minutos. Os temas trabalhados foram: 1) Atividade Física; 2) Alimentação saudável; 3) Identificando o apoio social em um estilo de vida ativo; 4) Impactos de um estilo de vida ativo na saúde mental.

Para verificar a percepção dos idosos sobre o Programa de Mudança de Comportamento, foi empregada a técnica de grupo focal (GF). Esta técnica se caracteriza como importante ferramenta de geração de dados em estudos qualitativos (BACKES et al., 2011). Nessa perspectiva, foi realizada uma sessão única de GF na USF onde a ação foi localizada. O momento ocorreu após as oito semanas da ação de educação em saúde, com o intuito de avaliá-la.

Na análise dos dados foi utilizado o método de Análise de Conteúdo de Bardin, que pode ser definida como o conjunto de técnicas sistemáticas e direcionadas a apreender os sentidos encontrados a partir da metodologia utilizada (BARDIN 1977; CAMPOS, 2004). Assim a análise de conteúdo contou com o auxílio do software *Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ), versão 0,7 alpha 2. Nesse sentido, foi empregado o recurso metodológico (CHD) Método de Classificação Hierárquica Descendente. Por fim, o estudo foi submetido e aprovado pelo

Comitê de Ética da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), conforme parecer 5.659.290 (CAAE:60974222.2.0000.0055).

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Participaram do GF oito idosos (2 homens e 6 mulheres), com idades variando de 62 a 80 anos. Identificou-se cinco classes a partir do material analisado.

A classe 1 foi nomeada de “**Suporte Social**”, sendo composta por palavras como “família”; “gratificante” e “amizade” e se refere à importância do apoio dos colegas para a permanência no programa, dos vínculos e do senso de pertencimento.

A classe 2, intitulada “**Motivadores**”, composta por palavras como “querer”; “aprender” e “esquecer”, abriga os fatores que influenciaram na continuidade dos participantes na atividade e na adoção dos conhecimentos fora da ação.

A classe 3, “**Mudanças na saúde geral**”, compreende palavras como “remédio”; “tomar”; “médico” e “dor” e se refere às mudanças na vida diária que observaram após a ação, como menor necessidade de tomar medicamentos, maior facilidade para caminhar e melhora no sono.

A classe 4, denominada de “**Benefícios físicos**”, abarca palavras como “braço”; “andar” e “levantar”. Nela nota-se percepções de melhorias em aspectos físicos dos participantes como melhora em dores, percepção de capacidade aumentada em fazer caminhadas e melhora do equilíbrio.

A classe 5, “**Melhorias na saúde mental**”, é composta por palavras como “descansar”; “distrair” e “mente”, indicando as percepções dos idosos de melhora na saúde mental, sendo que um dos motivos que eles relatam para isso é o convívio com os colegas na atividade.

Por fim, esses resultados ressaltam a importância de espaços coletivos de promoção de saúde pela criação de maior vinculação social e pelas intervenções diretas sobre componentes da qualidade de vida. Esse desfecho está alinhado com achados recentes sobre potenciais benefícios de programas de educação em saúde como o aqui relatado (MALLMANN *et al.*, 2015; JÚNIOR; EULÁLIO, 2022).

CONCLUSÕES

Observou-se que as ações de educação em saúde tiveram repercussões positivas em variados âmbitos da vida dos idosos, em especial na saúde mental. Assim recomenda-se que práticas como essa façam parte do processo de cuidado aos idosos na ESF. No entanto, a ação demonstra a importância de realizar essa avaliação após a atividade, pois ainda que com outras estratégias de levantamento das informações sejam

utilizadas, esse momento é importante por possibilitar um protagonismo aos participantes a colocarem suas percepções sejam positivas ou negativas sobre a ação realizada. Infelizmente essa é uma etapa que muitas vezes é negligenciada nos estudos similares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BACKES, D. S et al. Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. **O mundo da saúde**, São Paulo, 2011; v.35, n.(4), p. 438-442. BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
2. BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
3. CAMPOS, C. J. C. MÉTODO DE ANÁLISE DE CONTEÚDO: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Rev Bras Enferm**, Brasília (DF) 2004, v. 57, n. 5, p.611-4.
4. JIMÉNEZ-PAVÓN D, CARBONELL-BAEZA A, LAVIE C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Prog Cardiovasc Dis**, v.63, n.3, p.386-388, 2020.
5. JÚNIOR, E. G. S; EULÁLIO, M. C. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, e234261, p. 1-16, 2022.
6. MALLMANN, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(6):1763-1772, 2015.
7. MANSO, M. E. G.; GALERA, P. B. Perfil de um grupo de idosos participantes de um programa de prevenção de doenças crônicas. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, v.20, n.1, p.57-71, 2015.
8. OLIVEIRA, V. V et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, n.1, p.3718-3727, 2021.
9. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Policy brief: the impact of covid-19 on older persons [Internet]. Genebra: OMS; 2020. Disponível em: <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/Policy-Brief-The-Impact-of-COVID-19-on-Older-Persons.pdf>. Acesso em:09 mar. 2023.
10. PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre, Artmed, 12ª ed., 2013.
11. ROCHA, S. V. et al. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 25, 5:e0142, 2020.
12. ROMERO, D. E et al. O cuidado domiciliar de idosos com dependência funcional no Brasil: desigualdades e desafios no contexto da primeira onda da pandemia de COVID-19. **Cad. Saúde Pública**, v.38, n.5, e00216821, p.1-14, 2022.
13. SOUZA, I. P et al. Capacidade funcional de idosos com doença de Alzheimer e Parkinson. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v.4, n.1, p.78-84, 2014.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo apoio e incentivo ao desenvolvimento do presente estudo.