

Depressão debilita idosos

Falta de vitalidade, autoestima em baixa e tristeza são alguns dos sinais da doença entre pessoas com mais de 65 anos. O mal pode ser indício de demências e deve ser investigado caso os sintomas demorem a passar

» AUGUSTO PIO

Belo Horizonte — O Brasil sempre foi considerado um país jovem, com boa parte da população composta por pessoas com idade inferior aos 30 anos. Mas a realidade de hoje é outra: o número de idosos (acima de 65 anos) vem crescendo rapidamente e pode chegar a 34 milhões em 2025. Para se ter ideia, em 1990, nessa faixa etária, estavam em torno de 10 milhões de brasileiros, alcançando os 15 milhões em 2000. Com o envelhecimento da população, um mal silencioso também avança: a depressão na terceira idade. A doença é frequente, chegando a comprometer a qualidade de vida. Estima-se que 15% dos idosos apresentem sintomas depressivos e cerca de 2% tenham depressão grave. Esses números são ainda maiores quando se leva em conta apenas os internados em asilos ou hospitais.

A doença é também um fator de risco para processos demenciais, colocando em risco a vida sobretudo daqueles que têm alguma doença degenerativa ou incapacitante, pois há a influência recíproca na evolução clínica do paciente. Para o médico geriatra Antônio Roberto Casarões, à medida que as pesquisas avançam a respeito das depressões, dois aspectos têm ficado cada vez mais em evidência: a neuroquímica cerebral e a herança genética. “Sabe-se cada vez mais da importância dos neurotransmissores cerebrais, em especial da serotonina, nos quadros depressivos em pacientes de qualquer faixa etária. Nos idosos, parece haver uma tendência maior a uma redução dos níveis de serotonina, aumentando a incidência dos quadros depressivos. Paralelamente, havendo uma tendência familiar para a depressão, a incidência dos quadros depressivos também aumenta, somando-se negativamente às características próprias do envelhecimento”, esclarece o médico.

Casarões explica que a primeira dificuldade prática encontrada é quanto ao diagnóstico da depressão em idosos. “Muitas vezes, um quadro depressivo pode ser confundido com desinteresse pela vida, acomodação, ‘rabugice’ ou, em casos mais severos, pode esconder um quadro demencial. O diagnóstico é geralmente feito a partir de uma entrevista cuidadosa com o paciente, com a exclusão ou tratamento de doenças concomitantes e até com o uso de medicação antidepressiva nos casos em que o diagnóstico diferencial entre depressão e outras patologias torna-se mais difícil”, ressalta.

O geriatra salienta que não existem exames complementares específicos para diagnosticar a depressão. “Alguns testes psicológicos específicos parecem ser úteis em alguns casos. Naqueles que envolvem um comprometimento cognitivo mais importante, uma bateria mais completa denominada ‘avaliação neuropsicológica’ tem-se mostrado especialmente útil no diagnóstico diferencial entre depressão e demência”, esclarece Casarões.

Uma boa notícia é que os antidepressivos têm evoluído bastante nos últimos anos, proporcionando resultados mais satisfatórios no tratamento do idoso deprimido. O objetivo do tratamento é devolver ao paciente o prazer de estar vivo, com qualidade de vida. “Pode-se, por vezes, associar um suporte psicoterápico ao tratamento medicamentoso com bom resultado”, frisa o médico. Não há uma prevalência de depressão em idosos significativa entre os sexos, mas, como geralmente as mulheres vivem mais, costuma-se ter mais pacientes deprimidas.



EXERCÍCIO AFASTA DOENÇAS

Atividades físicas realizadas regularmente e com intensidade eficiente — ou seja, capaz de causar modificações metabólicas, pulmonares, cardíacas e ortopédicas — têm sido associadas a vários fatores favoráveis a uma melhor qualidade de vida do idoso. Veja alguns dos benefícios:

- » Melhora circulação do sangue pelo corpo, sobretudo no cérebro
- » Aumento da capacidade de atenção concentrada
- » Melhora da memória de curto prazo e do desempenho dos processos executivos (planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações)
- » Redução dos níveis de hipertensão arterial e melhora da função pulmonar, prevenindo doenças
- » Ganho de força muscular e de massa óssea, gerando um desempenho mais eficiente das articulações
- » Melhora da autoestima
- » Melhora das relações psicossociais, quando praticados em grupo, possibilitando o reequilíbrio emocional

Fonte: Marconi Gomes da Silva, cardiologista e presidente da Sociedade Mineira de Medicina do Exercício e do Esporte.

Hábitos simples evitam o distúrbio

Sabe-se hoje da importância do emocional sobre todo o bom funcionamento do organismo. Portanto, discute-se a possibilidade de um quadro depressivo literalmente abrir as portas para outras patologias orgânicas, muitas vezes graves. A depressão pode ser prevenida com bons hábitos cotidianos, carinho, alegria de viver, manutenção de objetivos e sonhos de vida, e sensação de utilidade, independentemente da idade. “As atividades físicas podem dar novo ânimo à vida de muitas pessoas, o prazer da alimentação e do convívio. Alguns nutrientes, em especial o aminoácido triptofano, contido em alimentos proteicos, parecem ser de alguma utilidade na prevenção da depressão. E, mais uma vez, resalto a importância de um diagnóstico precoce do problema, evitando, assim, seu agravamento ou cronificação. Quando as coisas começam a se tornar sombrias ou fica mais difícil levar a vida, é sempre preciso procurar ajuda”, alerta o geriatra Antônio Roberto Casarões.

O cardiologista Marconi Gomes da Silva, presidente da Sociedade Mineira de Medicina do Exercício e do Esporte, explica que a depressão é um distúrbio do humor com forte impacto funcional em qualquer faixa etária e que compromete intensamente a qualidade de vida. Caracteriza-se por uma falta de vitalidade, geralmente acompanhada de sentimento de tristeza, de autoestima em baixa, de falta de confiança, de sentimentos de culpa generalizados e de pessimismo. Em casos extremos, pode haver tendência ao suicídio. “O quadro de depressão deve ser, obviamente, diferenciado da tristeza passageira, principalmente por apresentar sintomas por mais de duas semanas, alterações do comportamento, sintomas diários e na maior parte do tempo. Geralmente, está relacionada com fatores biopsicossociais que prejudicam a capacidade de pensar, de sentir e de interagir com o meio”, esclarece o médico.

Gomes da Silva ressalta que o exercício físico

apresenta uma vantagem em relação ao simples ato de tomar remédios, pois substitui essa atitude passiva de tomar a pílula por uma postura ativa por parte do paciente. A mudança pode resultar na melhoria da autoestima, da autoconfiança e da sensação de autonomia. “À medida que o idoso progride fisicamente com a prática de exercício físico, melhorando sua resistência, sua força muscular e readquirindo sua força de trabalho, novas perspectivas surgem para esse indivíduo. O idoso que retoma sua independência física para atividades do cotidiano, como fazer compras, subir em um ônibus, subir escadas, andar distâncias maiores, tomar banho sozinho, cuidar de crianças, fazer a própria comida, entre outras conquistas, vislumbra um futuro mais promissor e menos circunscrito a uma casa, a um quarto ou uma cama.” Para idosos que estão sedentários há muito tempo, é recomendável que seja feita avaliação cuidadosa a fim de verificar a aptidão para as práticas esportivas. (AP)