

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SAULO CAMACHO ROJAS

AÇÕES EDUCATIVAS VOLTADAS À PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E DO
SUICÍDIO NA UNIDADE BASICA DE SAÚDE JONH KENNEDY EM QUEDAS DO
IGUAÇU-PR

CURITIBA, PARANÁ
2020

SAULO CAMACHO ROJAS

AÇÕES EDUCATIVAS VOLTADAS À PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E DO SUICÍDIO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE JONH KENNEDY EM QUEDAS DO IGUAÇU-PR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao curso de Pós-Graduação em Atenção Básica, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Atenção Básica.

Orientador. Prof. Vitor Pintarelli.

CURITIBA, PARANÁ

RESUMO

O plano de Intervenção que trata do tema prevenção da depressão e do suicídio na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jonh Kennedy, é um resultado do Curso de Especialização em Atenção Básica da UFPR, financiado pelo UNA-SUS. O foco foi este tema, pois a equipe de saúde da unidade, observou que os números de suicídios aumentaram na cidade. O objetivo foi desenvolver ações educativas voltadas a prevenção da depressão e do suicídio. A pesquisa-ação foi o método utilizado neste plano, que foi desenvolvido em seis etapas. Contamos com a ajuda de todos os profissionais que compõe a equipe de saúde da unidade Básica de Saúde Jonh Kennedy em uma palestra realizada na própria unidade com um total de 8 participantes, que foram convidados em seus domicílios por nossos Agentes Comunitários de Saúde (ACS). Atingimos parcialmente o nosso objetivo pois a maior dificuldade foi a pandemia que estamos vivendo. Contudo, as ações educativas voltarão a serem realizadas, após todo esse evento mundial acabar.

PALAVRAS CHAVE: 1. Suicídio. 2. Prevenção de suicídios. 3. Depressão. 4. Ações educativas. 5. Prevenção de depressão.

ABSTRACT

The Intervention plan that addresses the topic of depression and suicide prevention in the Basic Health Unit (BHU) Jonh Kennedy, is a result of the Specialization Course in Primary Care at UFPR, funded by UNA-SUS. The focus was on this topic, as the unit's health team observed that the number of suicides increased in the city. The objective was to develop educational actions aimed at preventing depression and suicide. Action research was the method used in this plan, which was developed in six stages. We count on the help of all the professionals that make up the health team of the Basic Health Unit Jonh Kennedy in a lecture held in the unit with a total of 8 participants, who were invited to their homes by our Community Health Agents (CHA). We partially achieved our goal because the greatest difficulty was the pandemic we are experiencing. However, educational actions will be carried out again, after this world event is over.

KEY WORDS: 1. Suicide. 2. Suicide prevention. 3. Depression. 4. Educational actions. 5. Prevention of depression.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2.	JUSTIFICATIVA	7
3.	OBJETIVOS	7
2	METODOLOGIA.....	8
3	REVISÃO DE LITERATURA	10
4	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	11
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
___	REFERÊNCIAS.....	13

1. INTRODUÇÃO

A cidade de Quedas do Iguaçu é um município do estado do Paraná e apresenta uma população estimada de 33.543 habitantes, segundo o Instituto de Geografia e Estatística (IBGE, 2017). Cidade tranquila, a atividade que mais gera renda para a população são as fábricas de jeans, além da agricultura ser outra atividade relevante nesta cidade.

O predomínio total da população é de adultos jovens ativos onde a maioria desempenha atividade laboral nessas fábricas de jeans. A maioria da população aqui não possui o segundo grau completo o que pode-se perceber e acarretar no baixo nível socioeconômico do bairro. Em relação a cobertura vacinal, coletando dados na unidade de saúde, é muito satisfatória, quase ao 100% da população infantil.

Observa-se que as pessoas do município procuram ajuda médica na Unidade Básica de Saúde (UBS) John Kennedy com frequência. As queixas mais comuns são as cefaleias, as lombalgias, dor de garganta, diarreias e os quadros depressivos são disparadamente mais frequentes.

Já as doenças mais frequentes atendidas na UBS, praticamente todos os dias, é a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), lombalgia, amigdalite e a depressão. Sendo essa última a mais grave, que inclusive levou a aumentar os casos de suicídio na cidade de Quedas do Iguaçu.

Diante desses diagnósticos optou-se por intervir nos quadros de depressão, pois há governabilidade para interferir nesse problema com a ajuda do gestor local para executar este projeto de intervenção.

Em reuniões semanais, com os profissionais da equipe de saúde, observamos que a depressão é uma doença muito prevalente na população adscrita na UBS e que tem levado os pacientes a se suicidarem. Trata-se de um problema passível de solução, e com a ajuda do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), recentemente implantado no município, será possível, ao menos, amenizar os quadros de depressão e, principalmente, evitar que os números de suicídio sigam aumentando.

2. JUSTIFICATIVA

Esse estudo é importante para toda a população do município de Quedas do Iguaçu. Não são somente as pessoas depressivas que sofrem, mas também as pessoas ao seu entorno.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS).

Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas, conforme afirma a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esse tema é importante devido a necessidade de intervir nessa doença e principalmente em diminuir os casos de suicídio. Segundo (OMS), a quantidade de casos de depressão cresceu 18% em dez anos. Até 2020, esta será a doença mais incapacitante do planeta.

Então, colaborar, juntamente com a equipe médica, para que esses números diminuam é importante, pois é um tema importante pois se trata de uma doença grave e que vem crescendo com o passar dos anos. Vejo também uma grande possibilidade de realizar esse plano de intervenção além de ser um tema muito oportuno para o momento em que vivemos, em meio a essa pandemia devido ao Coronavírus.

Ademais é um plano que está de acordo com o que a equipe de saúde tem observado assim como está de acordo com o que a população está vivendo atualmente.

3. OBJETIVOS

Realizar ações de educação em saúde neste tema, para a população assistida pela UBS.

4. METODOLOGIA

Segundo o Ministério da Saúde (2019), a cada 40 minutos, uma pessoa dá cabo à própria vida no Brasil. Em 2019 foram 13.105 óbitos causados por lesões autoprovocadas intencionalmente em todo o país, número 2,9% superior ao verificado no ano anterior.

No Paraná, estado que representa 5,4% da população brasileira, registrou-se 7,1% dos suicídios (925 mortes), o que dá uma média de cinco registros a cada dois dias. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Para cálculo do número de suicidas per capita, pela população brasileira, utilizamos as estimativas intercensitárias disponibilizadas pelo DATASUS que, por sua vez, utiliza fontes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A estimativa de óbito nacional é 5,01 óbitos/100 mil pessoas, enquanto a de Quedas do Iguaçu é 9,26 óbitos/100 mil pessoas.

Com esses dados em vista, a equipe de saúde da Unidade Básica de Saúde (UBS) Jonh Kennedy em Quedas do Iguaçu-PR desenvolveu as ações educativas voltadas à prevenção da depressão e do suicídio. Estas ações educativas serão desenvolvidas nas seguintes etapas:

Etapa 1: Reunião interna com toda a equipe de saúde

Em uma reunião interna, realizada na própria Unidade Básica de Saúde Jonh Kennedy, será elaborada uma proposta, juntamente com a equipe de saúde, a fim de promovermos ações educativas para prevenir a depressão e o suicídio que vem acontecendo na população adscrita na UBS.

Etapa 2: Identificação dos pacientes

Nesta etapa será selecionado todos os pacientes adscritos na Unidade Básica de Saúde Jonh Kennedy com diagnóstico de depressão. Essa seleção será realizada pela busca nos prontuários, com a participação do médico, da enfermeira e da técnica de enfermagem.

Etapa 3: Busca ativa pelos pacientes

Será realizada a busca pelos pacientes depressivos. Essa busca acontecerá através visitas domiciliares, feitas por nossos Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

Etapa 4: Convite aos pacientes selecionados e seus familiares ou acompanhantes

Os pacientes identificados receberão um convite, por meio da visita do agente comunitário da saúde, para participarem de reuniões na própria unidade, sobre o tema prevenção da depressão e do suicídio. As pessoas que convivem na mesma casa, sendo familiares ou acompanhantes, também estarão convidadas.

Etapa 5: Palestras educativas com pacientes depressivos e seus acompanhantes

O encontro com os pacientes identificados e seus familiares ou acompanhantes, será realizado na própria UBS. A equipe de saúde, em meio a uma linguagem simples e clara abordará sobre este tema.

Explicaremos que existem os sinais de alerta, que devemos estar atentos. Não há uma “receita” para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo. (BRASIL, 2020)

Explicaremos que o aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas das pessoas, são manifestações que não devem ser interpretadas como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real. (BRASIL, 2020)

Além de que as pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos. (BRASIL, 2020)

Expressão de ideias ou de intenções suicidas. Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados:

"Vou desaparecer."

"Vou deixar vocês em paz."

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."

"É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar."

Daremos espaço aos convidados para que possam compartilhar suas histórias e desabafos nos encontros, a fim de que, por meio desse acolhimento e tendo em vista que não estão sozinhos, possamos oferecer-lhes terapias em grupos, além de orientar atividade física e prescrever medicação conforme cada caso.

Etapa 6: Resultados

Para acompanharmos os resultados e as possíveis adequações das ações educativas, avaliaremos o número de casos depressivos identificados nas consultas e registrados nos prontuários, para acompanhar a necessidade de aprimorar as ações educativas. O acompanhamento acontecerá nas consultas realizadas pelo médico aqui na UBS dos casos de depressão.

5. REVISÃO DE LITERATURA

Esse estudo é importante para toda a população do município de Quedas do Iguaçu. Não são somente as pessoas depressivas que sofrem, mas também as pessoas ao seu entorno.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS).

Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas, conforme afirma a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esse tema é importante devido a necessidade de intervir nessa doença e principalmente em diminuir os casos de suicídio. Segundo (OMS), a quantidade de casos de depressão cresceu 18% em dez anos. Até 2020, esta será a doença mais incapacitante do planeta.

Então, colaborar, juntamente com a equipe médica, para que esses números diminuam é importante, pois é um tema importante pois se trata de uma doença grave e que vem crescendo com o passar dos anos. Vejo também uma grande possibilidade de realizar esse plano de intervenção além de ser um tema muito oportuno para o momento em que vivemos, em meio a essa pandemia devido ao Coronavírus.

Ademais é um plano que está de acordo com o que a equipe de saúde tem observado assim como está de acordo com o que a população está vivendo atualmente.

6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para a realização das ações educativas, a equipe da saúde da unidade se reuniu, em uma das reuniões semanais de rotina, para discutir sobre os problemas mais prevalentes na comunidade adscrita na Unidade Básica de Saúde Jonh Kennedy.

Após a reunião com a equipe de saúde verificou-se que o problema prioritário era que os casos de suicídio estavam aumentando no cidade de Quedas do Iguaçu. Diante disso, a equipe traçou objetivos afim de prevenir casos de depressão, assim como de suicídio.

Inicialmente, foi feito um levantamento no prontuário para identificar os pacientes depressivos. Após a identificação, buscou-se ativamente a eles, em visitas domiciliares, realizada pelos nossos ACS. Nesse momento, esses profissionais realizaram o convite para os pacientes depressivos e seus familiares ou acompanhantes para que comparecessem à UBS onde seria realizado palestras com o tema prevenção de depressão e suicídio.

Foi realizado apenas um encontro na UBS, devido a pandemia, mas com uma boa porcentagem de pessoas. No total, tivemos 8 participantes. O resultado da palestra foi bom, pois, a equipe de saúde acreditou que teríamos menos participantes.

A equipe está confiante em que mais encontros ocorrerão após a pandemia, pois, ela não somente dificultou mas também abortou as ações educativas que a equipe de saúde quer realizar.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização das ações educativas voltadas à prevenção da depressão e suicídio foi alcançada parcialmente, por meio da metodologia utilizada nesta intervenção. O cenário foi a UBS Jonh Kennedy, em Quedas do Iguaçu, onde foi realizado uma palestra com os pacientes depressivos, selecionados pelo prontuário eletrônico e convidados a domicilio pelos nossos Agentes Comunitários de Saúde.

O principal resultado obtido foi a realização de um encontro com os pacientes depressivos e seus familiares ou acompanhantes, onde foi palestrado sobre a depressão e o suicídio com a ajuda de todos profissionais da equipe de saúde da unidade.

A equipe de saúde, insiste na necessidade de buscar novas estratégias que tenham o mesmo propósito e que sejam compatíveis com o distanciamento social que o momento exige.

A equipe de saúde, resolveu que voltará a marcar encontros na UBS com o público alvo, após a pandemia, pois essa foi a maior fragilidade encontrada para realizar as ações educativas. Onde foi suspenso temporariamente as ações educativas voltadas à prevenção de depressão e suicídio na UBS Jonh Kennedy, em Quedas do Iguaçu.

REFERÊNCIAS

DATASUS. **Número de suicídio em seu município**. Disponível em: <http://www.deepask.com/goes?page=quedas-do-iguacu/PR> Acesso em: 18 de dez. 2020

IBGE. **Instituto de Geografia e Estatística, 2017**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9103-estimativas-de-populacao.html?=&t=o-que-e> Acesso em: 22 de nov. 2020

MS. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**, 2019. Disponível em: https://www.bemparana.com.br/noticia/numero-de-suicidios-cresce-pelo-quinto-ano-consecutivo-e-bate-recorde-no-parana?fb_comment_id=3344967688894731_3345443142180519#.X95zKIVKjI Acesso em 19 de dez. 2020

OMS. **Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822#:~:text=Ai%C3%A9m%20disso%2C%20pessoas%20com%20depress%C3%A3o,de%20causar%20danos%20a%20si Acesso em: 20 de out. 2020

OPAS. **Organização Pan-Americana de Saúde**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822 Acesso em 01 de nov. 2020