



### **IDOSOS E AS ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CULTURAIS COMO MEIO DE COMBATER A DEPRESSÃO**

Geraldo Baranoski<sup>1</sup>  
Prof. MSC. Cleiber Marcio Flores<sup>2</sup>

**Resumo:** *A presente pesquisa aborda como o lazer por meio da realização de atividades artísticas e culturais, pode contribuir para o idoso vencer as adversidades do envelhecimento. Tem por objetivo geral, refletir o direito de lazer do idoso como benefício para seu bem estar físico e mental. É realizada através do seguinte procedimento metodológico: sistematização de referencial teórico-metodológico a partir das seguintes categorias: idosos, inclusão, depressão, qualidade de vida, atividades artísticas e culturais. Para trabalhar tais conceitos, identificar-se-á as possíveis categorias que podem surgir em razão dos processos depressivos e avaliar-se-á as atividades artísticas e culturais como coadjuvantes no tratamento dos processos depressivos.*

**Palavras-chave:** Idosos. Depressão. Atividades artísticas e culturais.

#### **Introdução**

O Estatuto do Idoso considera-se idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta anos), a qual usufrui de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, com a garantia de ter todas as chances para preservar sua saúde física e mental. (BRASIL, 2003). Os dados do envelhecimento no Brasil, (BRASIL, 2012), demonstram que a população idosa aumentou entre o ano de 2009 ao de 2011 em 7,6%, somando a quantia de 23,5 milhões de brasileiros.

O aumento da população idosa, aliada as garantias previstas nos marcos legais que garantem a proteção dos direitos da mesma, coloca a necessidade da discussão das necessidades desse contingente populacional, para que o envelhecimento ocorra com qualidade.

Mas, o envelhecimento com qualidade não é ainda uma realidade para muitos idosos que sofrem com as violências, mudanças de estilo de vida, problemas de saúde resultantes dos déficits físicos e cognitivos, comorbidades, pois, essas situações que se encontram os idosos podem gerar a depressão, que, conforme Wannmacher (2016) agrava a comorbidade, diminui a qualidade de vida e aumenta a mortalidade, ou seja, a depressão e suas consequências podem ser fatores que colocam o idoso numa situação de risco.

A depressão caracteriza-se “por tristeza persistente, falta de interesse e reduzida energia, que afetam o funcionamento cotidiano.” (WANNMACHER, 2016, p. 1). A depressão é encontrada em 10% das pessoas acima dos 60 anos, e, considerando os idosos que vivem em casas geriátricas, o percentual passa de 40%, aponta Wannmacher (2016).

Com o aumento desse percentual se pode concluir, que a inclusão do idoso nas atividades cotidianas de uma comunidade pode ser um meio de melhorar a

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Santana de Ponta Grossa. Email: gbaranoski73@gail.com

<sup>2</sup> Docente da Faculdade Santana de Ponta Grossa, email: cleibermarcio@gmail.com

qualidade de vida do mesmo. Essas atividades podem consistir desde a convivência com a família, como também a convivência social do idoso nos grupos de apoio, nas práticas de atividades físicas coletivas, atividades artísticas e culturais. (PAPALIA, 2010, p. 647). Assim, a pesquisa tem como tema o lazer por meio da realização de atividades artísticas e culturais para o idoso como meio para vencer as adversidades do envelhecimento, especialmente evitando a depressão. O objetivo geral consiste em refletir o direito de lazer do idoso como benefício para seu bem estar físico e mental, respeitando-o como ser humano, garantindo a sua dignidade.

O procedimento metodológico se deu com a sistematização de referencial teórico-metodológico a partir das seguintes categorias: idosos, inclusão, depressão, qualidade de vida, atividades artísticas e culturais. Para trabalhar tais conceitos, identificar-se-ão possíveis patologias que podem ser agravadas em razão dos processos depressivos e, avaliar-ser-á as atividades artísticas e culturais, praticadas nas Universidades Abertas da Terceira Idade, como coadjuvantes no tratamento dos processos depressivos.

## **Objetivos**

Refletir a respeito do direito de lazer do idoso como benefício para seu bem estar físico e mental; identificar as possíveis patologias surgidas ou agravadas em consequência dos processos depressivos; avaliar as atividades artísticas e culturais praticadas na Universidade Aberta da Terceira Idade, como coadjuvantes no tratamento dos processos depressivos.

## **Metodologia**

A pesquisa é qualitativa “por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social” (RICHARDSON, 1999, p. 79), e é realizada pelo método exploratório e bibliográfico através do seguinte procedimento metodológico: sistematização de referencial teórico-metodológico a partir das seguintes categorias: idosos, inclusão, depressão, qualidade de vida, atividades artísticas e culturais.

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

A pessoa idosa tem garantia legal de usufruir “todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana”, (BRASIL, 2003). A família, a comunidade, a sociedade e o Poder Público tem a obrigação de assegurar ao idoso, com prioridade, “a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.” (BRASIL, 2003).

As adversidades do cotidiano como: eventual limitação física ou cognitiva; morte (cônjuge, parentes, amigos); situação financeira desfavorável; violência intrafamiliar (física, psicológica, moral, financeira), colocam a pessoa idosa vulnerável a desenvolver patologias relacionadas a depressão.

Para Mello e Teixeira (2003, p. 43), “a sociedade capitalista supervaloriza a produção e o consumo”, e o idoso, ante a perda da capacidade de produção e financeira, diminui o consumo, de consequência, fica desvalorizado perante a sociedade ou mesmo, acabam sendo isolados pela família, “são institucionalizados em ambientes confinados, nos quais podem perder sua liberdade e até mesmo sua identidade”. (MELLO e TEIXEIRA, 2003, p. 43).

Todas essas circunstâncias geram efeitos no idoso que, conforme os autores, somatizados originam inúmeras patologias, com sintomas desde físicos, como: dores; angústia; palpitação; insônia; gripes; resfriados, até psíquicos, tais como: irritabilidade; tristeza profunda; hipobulia; hipoatividade, patologias essas, quando não verificada e devidamente tratada, podem resultar na depressão. (MELLO e TEIXEIRA, 2011, p. 43). Por isso, os autores afirmam que o envelhecimento deve ser analisado de maneira interligada entre o físico, o social e o psicológico. Com impacto direto na qualidade de vida, pois o “idoso deprimido está sujeito a uma série de alterações no estilo de vida, como: alterações das funções cognitivas; redução do nível socioeconômico; redução da rede social de interação, em consequência do seu isolamento”, a “depressão é a doença psiquiátrica mais comum entre os idosos” e, na maioria dos casos, não é diagnosticada e, de consequência, não é tratada (MELLO e TEIXEIRA, 2011, p. 48).

Além do tratamento adequado, uma análise da literatura, feita por Mello e Teixeira (2011), demonstra que, para a superação da depressão entre os idosos, é importante a participação dos mesmos e atividades físicas, para diminuir e superar suas limitações físicas, e também ampliar sua rede de relacionamentos e nesse compasso de ampliar a rede de relacionamentos, a participação dos idosos em Centros de Referência para Idosos (CRI) propicia a prática de atividades físicas, artísticas, culturais, de lazer e interação social. Na análise de Mello e Teixeira (2011), foram observados idosos com melhor qualidade de vida, quando frequentam atividades anteriormente relacionadas.

Outra forma que pode colaborar para a qualidade de vida dos idosos, são as Universidades Abertas da Terceira Idade – UATI, desenvolvidas por algumas instituições de ensino superior nacionais. (FENALTI e SCHWARTZ, 2003), tal qual ocorre na função extensionista da Universidade Estadual de Ponta Grossa, que, no ano de 1992 criou a UATI, com os objetivos de integrar e ampliar a participação do idoso; resgatar a dignidade e cidadania; elevar a autoestima, valorizar e melhorar a qualidade de vida do idoso; além de possibilitar aos mesmos a aquisição de conhecimentos e atualização. (UEPG, 2017).

A pesquisa desenvolvida por Irigaray e Schneider (2008), avaliou a participação de pessoas idosas na UATI e constatou um impacto positivo na qualidade de vida e no estado depressivo dessas pessoas. Nas pessoas com mais de um ano de participação, a pesquisa demonstrou que houve uma possível prevenção da incidência da depressão nos idosos, uma vez que essa participação os auxilia “na percepção de uma melhor qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e social”. (IRIGARAY e SCHNEIDER, 2008, p. 517). Nesses locais o idoso pode construir outros laços de afetividade e socialização, praticar atividades físicas compartilhadas com outras pessoas que possuem características parecidas com a sua, se envolver em atividades literárias, culturais, artísticas, enfim, complementar sua vida com atividades que o valorize como ser humano.

### **Considerações finais**

Com essa reflexão a respeito do direito de lazer do idoso como benefício para seu bem estar físico e mental, pode-se concluir que efetivamente patologias associadas a processos depressivos podem agravar a qualidade da vida das pessoas idosas.

É importante que os profissionais que atuam com o idoso, identifiquem eventuais processos depressivos e promovam o adequado tratamento. Somado a

isso, é imprescindível que a pessoa idosa volte a se sentir importante como ser humano, realizando atividades que contribuam para a melhora física e psicológica, dentre tais atividades se pode destacar a participação em grupos que tenham por objetivo promover a dignidade do ser humano em sua velhice, tal como ocorre com a UATI, cujos objetivos e atividades são voltadas para desenvolver a sociabilidade, a cultura, o lazer.

Dessa forma entende-se que os objetivos da pesquisa foram atingidos, permanecendo a consciência de que ainda há muito que ser pesquisado, analisado, desenvolvido e avaliado, enquanto pesquisa, para contribuir para a melhor qualidade de vida das pessoas idosas.

## Referências

BRASIL. **Lei nº 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília, 2003. Disponível em <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm)> . Acesso em 17 set. 2017.

BRASIL. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Secretaria Nacional de Promoção Defesa dos Direitos Humanos. Brasília, 2012. Disponível em <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoNoBrasil.pdf>>. Acesso em 17 set. 2017.

IRIGARAY, Tatiana Quarti. SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da terceira idade. *In Estud. psicol.* (Campinas); 25(4): 517-525, out.-dez. 2008. Disponível em <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo5.pdf>>. Acesso em 17 set. 2017.

MELLO, Elísio. TEIXEIRA, Marina Borges. Depressão em idosos. *In Revista Saúde*. V. 5, n. 1. p. 42-53. Guarulhos: UNG, 2011. Disponível em <<http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/viewFile/562/929>>. Acesso em 18 set. 2017.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

UEPG. **Universidade da terceira idade**- Universidade Estadual de Ponta Grossa – UATI/UEPG. Disponível em <<http://www.pitangui.uepg.br/uati/objetivos.php>>. Acesso em 17 set. 2017.

WANNMACHER, Lenita. **Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas**. OPAS/OMS. Representação Brasil. Vol. 1, nº 1. Brasília, 2016. Disponível em <[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=serie-uso-racional-medicamentos-284&alias=1529-abordagem-da-depressao-maior-em-idosos-medidas-nao-medicamentosas-e-medicamentosas-9&Itemid=965](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=serie-uso-racional-medicamentos-284&alias=1529-abordagem-da-depressao-maior-em-idosos-medidas-nao-medicamentosas-e-medicamentosas-9&Itemid=965)>. Acesso em 17 set. 2017.