

Área Temática: Saúde

Avaliação da Escala de Depressão Geriátrica em um Grupo de Mulheres Menopáusicas.

Wanessa Kallyne Nascimento Martins¹ ; Fernanda Araújo Fernandes² ;
Kemoly Sá Fernandes³ ; Larissa Isabelle Soares de Souza⁴ ; Simone Pereira
Aureliano⁵ ; Eliane Araújo de Oliveira⁶.

A menopausa caracteriza-se pela amenorreia em um ano ou mais e ocorre geralmente entre os 50 e 52 anos de idade nos países ocidentais. Entre as mulheres, os sintomas podem ser assintomáticos ou expressivos como fogacho, sudorese noturna, insônia, secura vaginal, calafrios, vertigens, parestesias, diminuição da memória e fadiga. Ainda, encontram-se sintomas neuropsíquicos como ansiedade, nervosismo, irritabilidade, melancolia, baixa autoestima, dificuldade para tomar decisões, tristeza e depressão. A hidroterapia realizada em grupo se diferencia de outros métodos terapêuticos proporcionando melhorias na autoconfiança, promovendo a socialização e a qualidade de vida. O objetivo do presente estudo foi avaliar os níveis de depressão em um grupo de mulheres menopáusicas submetidas à hidroterapia. Este projeto articula-se com a disciplina Fisioterapia no Sistema Gêrito – Urinário, em especial na abordagem do tema da saúde da mulher menopáusica. **Métodos:** Estudo transversal com amostra de 15 mulheres menopáusicas, com média de idade de $64,36 \pm 4,45$ anos, pré-intervenção da hidroterapia (alongamento; aquecimento; exercícios para coordenação e equilíbrio; fortalecimento de MMSS, MMII e assoalho pélvico; condicionamento cardiorrespiratório e relaxamento), na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, realizada uma vez por semana, com duração de 60 minutos. Foi utilizada a Escala de Depressão Geriátrica para avaliação quanto aos sintomas depressivos, instrumento composto por 30 itens com respostas afirmativas e negativas, para classificação em três níveis de depressão: normal (0 a 10 pontos), moderada (11 a 20 pontos) e severa (21 a 30 pontos). Para análise estatística foi utilizado o programa Statistical Package for Social Sciences, versão 20.0 for Windows. **Resultados e discussão:** Foi observado, quanto ao nível de depressão, que 26,7% da amostra apresentou

nível normal, enquanto que 73,33% apresentou depressão moderada. Segundo Brandão (2011), a atividade física além de atuar no condicionamento cardíaco e pulmonar diminuindo o cansaço físico e proporcionando disposição para a realização das atividades cotidianas, também atua no nível psicossocial, reduzindo o estresse e a depressão, sintomas presentes em algumas mulheres menopáusicas. A prática de exercícios dentro da piscina pode gerar muitos benefícios para a aptidão física, pois o ambiente aquático possui propriedades que reduzem o impacto nos membros inferiores, proporciona maior ou menor sobrecarga cardiorrespiratória conforme os movimentos realizados, além da melhora nos sintomas depressivos e de ansiedade (BRANDÃO, et al 2011, apud, ALBERTON e KRUEL, 2008). **Conclusão:** Espera-se que através da prática regular da hidroterapia, assim como a socialização com o grupo, haja diminuição quanto aos níveis de depressão nas mulheres menopáusicas.

Palavras-chave: hidroterapia, depressão, menopausa