

Estresse psicológico e variáveis de saúde relacionadas em pessoas idosas

Bárbara Tejo Bezerra Araújo de Souza, Débora Castro de Freitas, Amanda Kilse Macedo da Silva,
Myriam Tirzah Dantas de Farias, Josevânia da Silva

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, Paraíba.
psi.barbaratejo@gmail.com

Introdução

Conceitualmente, o estresse psicológico é descrito como a sensação de sobrecarga mental ao enfrentar eventos percebidos como ameaças (Crosswell & Lockwood, 2020). A sua manifestação ocorre através de sintomas variados como ansiedade, dificuldades de concentração, alterações no apetite e no sono, irritabilidade, entre outros, impactando significativamente a qualidade de vida (Karki et al., 2021). Esses efeitos são especialmente críticos entre as pessoas idosas, que enfrentam maior vulnerabilidade devido às transformações típicas do envelhecimento (Cohen & Williamson, 1991). Assim, este estudo busca analisar a relação entre estresse psicológico e variáveis de saúde em pessoas idosas, explorando como esses fatores se relacionam, tendo em vista a contribuição no desenvolvimento de intervenções em saúde mental para esta população.

Objetivo

Analisar a relação entre estresse psicológico e variáveis de saúde em pessoas idosas.

Metodologia:

Este é um estudo de cunho transversal e quantitativo, realizado com uma amostra de 201 pessoas idosas da Paraíba. Questões relativas à saúde utilizadas referem-se aos seguintes itens: “Você está satisfeito com a sua saúde mental?”; “Você está satisfeito com a sua saúde física?”; “Faz uso controlado de alguma medicação para dormir?”; “Faz uso controlado de alguma medicação para a saúde mental?”; e sintomas somáticos como sono, dores de cabeça, falta de apetite e sentir-se cansado o tempo todo. Para investigar o estresse psicológico foi utilizada a Escala de Estresse Psicológico de Kessler (K10), com 10 itens, que avalia a presença de sintomas ansiosos e depressivos nas últimas 4 semanas, sendo utilizado como ponto de corte o escore total maior que 14 pontos (Kessler et al., 2003).

Resultados e Discussão:

A partir dos dados obtidos na K10, foi observada uma prevalência de estresse psicológico na amostra de 65,7%. De modo que, 29,4% do total dos entrevistados referiram fazer uso de alguma medicação para dormir e 28,9% de alguma medicação para saúde mental. Apontando que há uma parcela de pessoas idosas com sofrimento psicológico significativo que não estão recebendo nenhum tipo de manejo clínico. Além disso, apesar da elevada taxa de estresse psicológico, 64,2% das pessoas idosas entrevistadas quando questionadas se estavam satisfeitas com a sua saúde mental, referiram uma boa satisfação. Sabe-se que há uma tendência de pessoas idosas em minimizarem sintomas. E que sintomas de saúde mental podem ser melhor descritos e experimentados por esta população como mais somáticos, como as queixas de tontura, dor de cabeça, cansaço e “tremedeiras” (Flint, 2005). Neste estudo, sintomas como dores de cabeça, falta de apetite, sentir-se cansado o tempo todo e dormir mal apresentaram associação com estresse psicológico, revelando a importância da investigação de sintomas somáticos na identificação de sofrimento mental nesta população.

Considerações finais:

A partir dos resultados obtidos neste estudo, foi possível analisar a associação de sintomas somáticos com o estresse psicológico, sendo indicativo de sofrimento mental em pessoas idosas. O que revela dados importantes para o diagnóstico e manejo de demandas em saúde mental para esta população.

Referências:

Cohen S, Williamson GM. Stress and infectious disease in humans. *Psychol Bull.* 1991 Jan;109(1):5-24. doi: 10.1037/0033-2909.109.1.5. PMID: 2006229. Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920933072. Flint A. J. (2005). Generalized anxiety disorder in elderly patients: epidemiology, diagnosis and treatment options. *Drugs Aging*, 22(2), 101-114. Karki, K., Sapkota, A., Jajko, S., & Singh, D. R. (2021). Socio-demographic variables related to self-esteem, psychological stress and health-related quality of life among older adults: A cross-sectional study in Kavrepalanchowk district of Nepal. *SAGE Open Medicine*, 9, 205031212111056437. Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., ... & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of general psychiatry*, 60(2), 184-189. <http://doi: 10.1001/archpsyc.60.2.184>.