

IDOSOS, PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Yasmin Vitória Jó da Silva ¹
Maria Clara Avelino Welter ²
Râmerson Barbosa da Silva ³
Beatriz Sobreira Léda ⁴
Betania Maria Oliveira de Amorim ⁵

RESUMO

O presente artigo consiste em um relato de experiência acerca de uma intervenção realizada por discentes vinculados ao curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG no âmbito da disciplina Educação e Saúde. A referida atividade, executada em outubro de 2021, via *Google Meet*, buscou possibilitar um espaço de compartilhamento de vivências entre os idosos em isolamento social em função do contexto da pandemia de COVID-19, uma vez que, estes, normalmente isolados, e carentes de apoio socioafetivo, devido às vulnerabilidades sociais imputadas por uma sociedade que exclui o idoso do convívio social e familiar, tornaram-se ainda mais segregados devido à pandemia. Conforme demonstram alguns estudos, verificamos que as redes de apoio, as relações sociais e afetivas são extremamente significativas para a manutenção da saúde mental e a redução de agravos na saúde física desse grupo social. Percebemos que embora convivendo com a solidão, esses idosos apresentam uma postura resiliente perante a pandemia. No encontro, os participantes demonstraram ânimo e disposição para construir laços, evidenciando as estratégias de enfrentamento às quais recorreram para resistir à mudança abrupta na rotina e no modelo de interações sociais. Os idosos apontaram inúmeras possibilidades de enfrentamento ao momento de crise, manifestando um conjunto de posturas ativas diante do isolamento social e suas implicações. A execução desta ação extensionista foi extremamente enriquecedora, principalmente por desmistificar algumas concepções que tínhamos acerca do envelhecer. Observamos, por exemplo, que as vivências experienciadas pelos idosos durante o período pandêmico não eram exclusivamente negativas, mas formas de reafirmação do bom viver.

Palavras-chave: isolamento social, envelhecimento, COVID-19, enfrentamento.

¹ Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, yasmin.vitoria@estudante.ufcg.edu.br

² Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, maria.avelino@estudante.ufcg.edu.br

³ Graduando do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, ramerson.barbosa@estudante.ufcg.edu.br

⁴ Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, beatriz.sobreira@estudante.ufcg.edu.br

⁵ Professora Associada da Unidade Acadêmica de Psicologia, Universidade Federal de Campina Grande - PB, betania.maria@professor.ufcg.edu.br



INTRODUÇÃO

As tendências de aumento da população idosa no mundo indicam que, entre 2015 e 2030, o número de pessoas com mais de 60 anos crescerá 56%, saltando de 901 milhões para 1,4 bilhões. Assim, nos últimos anos, maior ênfase foi dada aos processo de busca de um envelhecimento ativo, caracterizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (BRASIL, 2018). Dessa forma, adquirem-se concepções não mais pautadas em idéias depreciativas e passivas do envelhecer, entendendo-o como um processo de possibilidades, pois encontramos idosos de todas as idades que são participantes e ativos de várias maneiras, na busca do prazer de viver com qualidade (SOUSA et. al, 2012).

Contudo, o advento do sujeito digital ocasionou descompassos significativos entre o potencial tecnológico e as competências e habilidades digitais das gerações mais velhas, gerando preocupações sobre a necessidade de as tecnologias se tornarem mais amigáveis em relação à essa população (CLIQUET et. al, 2021). Ademais, a formação de vínculos sociais encontra-se cada vez mais inserida nas tecnologias digitais, espaço e noções de encontro, disponibilidade e o papel da memória na subjetividade são profundamente afetados (HARARI e LOPES, 2016). Assim, a inserção de indivíduos de todas as faixas etárias nessas redes de comunicação faz-se importante para um bom desenvolvimento e socialização do acesso à informação.

Além disso, entrar em contato com outras pessoas, estar inserido em um grupo social e fazer parte de uma realidade socioeconômica são fatores que fazem parte de um processo de distinção da população idosa, visto que esses são importantes na formação de velhices, não categorizadas ou estaticamente configuradas. A existência de inúmeras formas e vivências dessa fase estão perpassadas por estigmas e processos de exclusão social, questões que, para uma visão concreta e não estigmatizante das velhices, devem ser superadas (CORDEIRO; CORREIA; CASTRO, 2021). Além disso, de alguma forma, a família, a sociedade e o governo detém a missão de proporcionar meios para que a população idosa se mantenha ativa, exercitando seus corpos e suas mentes, disponibilizando os estímulos necessários para que, pela prática, o sujeito mantenha ou desenvolva habilidades físicas e mentais (SOUSA et. al, 2012)



No contexto da pandemia do COVID-19, os idosos estiveram no centro da discussão desde o início, atraindo atenção dos profissionais de saúde e da população em geral. Os dados da doença apontaram maior taxa de mortalidade entre as pessoas com 80 anos ou mais, dando ênfase às preocupações voltadas à população idosa. O risco de morrer sendo proporcional à idade, provoca um movimento social de atenção direcionado aos idosos e, juntamente com a adoção das medidas de isolamento e distanciamento social, uma nova realidade na rotina desse grupo (MOURA, 2021).

Considerando que o envelhecer ativo deveria ser o foco de atenção, com a pandemia os papéis foram embaralhados. O sofrimento e angústia gerados pelo medo e tristeza que as notícias causavam nesse período, associado ao sentimento de solidão por não poder compartilhar do convívio com seus familiares e amigos refletiram em danos à saúde do idoso em outros aspectos além do fisiológico. Dessa forma, realizamos uma intervenção buscando promover um espaço de diálogo junto aos idosos e compreendermos mais detidamente a realidade deste grupo social frente às adversidades geradas em função da pandemia.

No presente relato serão apresentadas as vivências de um grupo de estudantes do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, as quais ratificaram a importância da atenção ao cuidado em saúde da pessoa idosa, ressaltando relevância das redes de apoio e das relações afetivas, ainda que à distância, para que se possa assegurar um envelhecer ativo.

METODOLOGIA

Este relato de experiência apresenta os resultados de uma intervenção realizada por cinco discentes no contexto da disciplina de Educação e Saúde, componente curricular do curso de Psicologia da UFCG. A referida atividade foi planejada no mês de setembro de 2021 e realizada no dia 2 de outubro do mesmo ano, via *Google Meet*. Esta plataforma possibilitou que os discentes e os cinco idosos, ao longo de aproximadamente duas horas, por meio de uma roda de conversa, construíssem um espaço de diálogo e compartilhamento das vivências realizadas no período de isolamento social, decorrente da pandemia de COVID-19. Optou-se por essa metodologia participativa por esta possibilitar a livre expressão de pensamentos e sentimentos por parte dos idosos, bem como a criação de diálogos entre as vivências compartilhadas e a escuta de si mesmo e dos outros. A escolha dos participantes se deu por conveniência, estando presentes no encontro aqueles que apresentaram disponibilidade e condições de lidar com as tecnologias necessárias, especialmente o aplicativo ou plataforma



do *Google Meet* e internet. O encontro, realizado às 9 horas da manhã em vista da rotina dos participantes, iniciou-se com músicas das mais diversas épocas, a fim de acolher e gerar identificação. Posteriormente, procedeu-se uma dinâmica “quebra-gelo” na forma de uma roda de cores, onde cada cor era preenchida por diversas palavras, para que todos se apresentassem e conhecessem os demais e então, algumas perguntas reverberantes, efetuadas sob a forma de mural, foram disparadas com a finalidade de gerar diálogos e partilhas. Uma vez finalizado o encontro, os discentes se reuniram para refletir e expor suas percepções sobre a experiência vivida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No dia 2 de outubro do ano de 2021, às nove horas da manhã, foi promovido o encontro via *Google Meet* com a presença de cinco estudantes do curso de psicologia da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e cinco idosos (entre 62 e 86 anos), com o intuito de escutar e conhecer as experiências vividas por eles durante o período extraordinário da pandemia de COVID-19. A proposta do encontro foi promover a facilitação de um espaço de escuta e compartilhamento das vivências no período pandêmico até então. Inicialmente, o encontro estava rodeado de expectativas por parte dos discentes, visto que se tratava de uma atividade ainda não vivenciada por nenhum dos acadêmicos executores da ação.

A preocupação em proporcionar um espaço caloroso e receptivo foi de grande magnitude na execução da ação, visto que ocorreu em um momento introdutório da nossa formação, marcado pela falta de experiência com trabalhos dessa natureza - ainda no terceiro período do curso de psicologia - e busca por novas vivências e conhecimentos, atravessada pela curiosidade e, em se tratando de uma ação passível de muitas frustrações, devido a nossa insegurança e o formato do encontro, via *Google Meet*. Ainda mais, dificuldades técnicas também se fizeram presentes, como já dito, o acesso e inserção da população idosa em plataformas digitais vêm tendo sua necessidade ampliada com o aumento significativo do índice demográfico, além de ser sobreposto por questões econômicas e sociais que influenciam diretamente na difusão das informações e técnicas contemporâneas.

Nas tentativas de contato com idosos que detinham familiaridade com as tecnologias de informação, muitos deles não puderam ser inseridos devido a inviabilidade do método de intervenção. Apesar de tais fatores, o objetivo de proporcionar um espaço de compartilhamento de vivências, baseado na propiciação de um grupo livre e democrático, foi devidamente alcançado. Notou-se que, mesmo pela dificuldade do acesso tecnológico dos



idosos, a motivação que eles apresentaram e o enorme senso de criatividade e vivacidade realçou a compreensão que o envelhecer caracteriza uma parte importantíssima do desenvolvimento humano, também dependente de constantes atualizações para que este ocorra de modo saudável, em todos os aspectos.

Conforme mencionado anteriormente, o horário das nove horas da manhã foi marcado para o início do encontro. Para tanto, organizamos um espaço de acolhimento e, com os impasses de uma reunião à distância, nos preocupamos sobremaneira em proporcionar um ambiente atraente e lúdico. Para fins mais dinâmicos, criamos uma apresentação em cores e recursos visuais para a recepção dos idosos, levando em conta a importância das cores e admitindo que elas assumem polarizações de sentidos, podendo representar diversos tipos de sensações e estarem diretamente relacionadas com os sentidos humanos, sofrendo influências culturais, fisiológicas e simbólicas (FARINA et. al, 2011). Não só os convidados, mas também nós facilitadores participamos da dinâmica no intuito de possibilitar uma experiência enriquecedora. Apresentamos uma mensagem de boas-vindas, além de música ambiente, sempre no intuito de possibilitar um espaço de escuta acolhedor.

Na sequência, repassamos a seguinte questão disparadora: “O que vocês gostam de fazer?”. De início, esta questão, aparentemente simples, implicou em inúmeras associações interessantes sobre a admissão da existência de velhices ativas pautadas nas relações sociais e nas práticas individuais experienciadas pelo grupo de idosos. Simultaneamente, um mural tomou forma, adicionado de ícones representantes das atividades relatadas, tais como: cozinhar, praticar exercícios físicos, cuidar dos afazeres domésticos e das plantas, fazer crochê, assistir televisão, viajar, cuidar de animais de estimação e, principalmente, entrar em contato com os entes que estão distantes.

A seguir, colocamos uma segunda questão: “foi possível fazer essas atividades durante a pandemia?”. Nesse momento, imaginávamos que seriam relatadas dificuldades em função do aumento da solidão e/ou outros aspectos negativos decorrentes do isolamento imposto pela pandemia. Contudo, os idosos demonstraram uma capacidade de superação e resiliência significativa e vivenciaram o período de isolamento social de forma serena. Apesar de algumas atividades presenciais não tenham sido possíveis, notamos que o grupo se ancorou nas relações sociais e em redes de apoio dos familiares e amigos, utilizando dos recursos tecnológicos disponíveis na modalidade on-line.

Por esta razão, a mudança brusca do modelo de relações familiares foi muito relatada pelo grupo. Enviar presentes, manter contato online e a rotina familiar no período de isolamento se caracterizaram como prioridade do grupo diante da adversidade da pandemia de



COVID-19. Além disso, os relatos de experiências de vida e adversidades passadas tomaram papel importante no enfrentamento da situação pandêmica. Assim, a resiliência que o processo de envelhecimento impõe para a maioria dos idosos, possibilitou uma adequação mais tranquila às mudanças provenientes do momento pandêmico, facilitando o enfrentamento das adversidades instauradas pelo isolamento social.

Desse modo, a modalidade de comunicação on-line atuou como um importante facilitador para a realização da roda de conversa do gênero, trazendo a tona questões importantes vivenciadas pelo grupo de idosos, assim como, ficou bastante evidente no encontro, mesmo que de forma leve e cômica, que ainda existe um certo estigma e pouca inclusão dessas pessoas no meio online. O momento de nossa formação era inicial, como já frizado, mas, de fato a intervenção se caracterizou como um marco importante para a nossa vida acadêmica e profissional. Esta experiência pontual nos fez refletir sobre os empecilhos que se colocarão diante de nossa prática e sobretudo acerca da importância de uma escuta qualificada, baseada em uma troca mútua de vivências e aprendizados.

A ação extensionista foi profundamente enriquecedora, visto que a desmistificação do envelhecimento como algo estático e passivo cedeu lugar à compreensão da necessidade da humanização quando se trata do cuidado da saúde do idoso. Este modo de cuidado, pressupõe, entre outros, a criação de uma rede de diálogo, de escuta e de reconhecimento da importância e do respeito pela história do sujeito idoso.

Apesar dos limites do formato em que foi realizada a intervenção, totalmente tecnológico, também ficou nítido que a familiarização do idoso com as tecnologias digitais além de necessária, é possível, posto que, é viável pensar em ações de saúde para a população idosa a partir de novas estratégias de convivência, como aquelas que podem ser promovidas utilizando-se os recursos tecnológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que a partir de intervenções dessa natureza, a Educação em Saúde e promoção do cuidado pode assumir sua gênese e alcançar as necessidades da população de um do geral e, em particular, da pessoa idosa. Para além dos impactos percebidos durante a intervenção, ela foi capaz de agregar valor simbólico na vida dos discentes e dos idosos participantes. O trabalho exercido reafirma a importância do olhar voltado para a terceira idade e para o envelhecer, bem como para os sofrimentos de



isolamento e angústia que interpelam o sujeito idoso durante o processo, com a especificidade, ainda, do momento pandêmico de COVID-19.

A intervenção atuou positivamente no movimento de despertar dos participantes. Para os idosos, serviu não apenas como um ambiente de troca afetiva, mas principalmente para a movimentação e o convite para o viver, atendo-se ao fato de que para os idosos, grupo afetado pelo isolamento social, os obstáculos que os cercam são bem mais específicos. Para os estudantes, reafirmou a necessidade de sobrepujar os muros universitários para a comunidade, possibilitando ao estudante compreender a realidade social e implicar-se para promover mudanças.

Dessa forma, destaca-se a importância da realização de grupos de apoio para dar suporte ao idoso, considerando os aspectos, culturais e relacionais que atravessam estes sujeitos. Destaca-se, também, a importância da linguagem estar adaptada aos sujeitos, salientando as diferentes formas de comunicação e que o cuidado em saúde perpassa estritamente pelo direito à informação. Ademais, considerando a metodologia da roda de conversa, torna-se imprescindível ferramentas e ações que viabilizem um local de partilha adequado e livre de imposições, pensando o diálogo como uma fonte não somente de acesso à informação como também de alívio ante o sofrimento.

Assim, entendemos ter sido de grande pertinência desenvolver esta ação extensionista. Nossa proposta atenta para o relevante compromisso de assumir a discussão do envelhecimento sob o enfoque sociocultural, ampliando, deste modo, o olhar sobre o idoso.

Ademais, a participação dos graduandos em atividades, como esta que vivenciamos proporcionam a atualização de informações científicas, possibilitando-os pôr em prática o conhecimento teórico adquirido, o que vem a ser uma oferta complementar à formação profissional, tal como previsto no Projeto Pedagógico do Curso de Psicologia. Assim, é importante valorizar ações junto à comunidade pois estes contribuem, direta e/ou indiretamente para minimizar o sofrimento psíquico e/ou produzir processos de conscientização em diversos contextos sócio-assistenciais e sanitários envolvendo uma diversidade de temáticas em prol da melhoria da qualidade de vida da população.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, em primeiro momento, à todos os idosos que se dispuseram a abrir suas portas para nossa visita ativa, salientando a cordialidade e a gentileza de todos para conosco.



Agradecemos, à pessoa da Dra. Betânia Maria de Oliveira Amorim, docente da disciplina Educação e Saúde, participe desta ação e pedra angular na elaboração desta proposta.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Documento Técnico da Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa: Caminho para o envelhecimento ativo, saudável, cidadão e sustentável: Processo de integração de políticas públicas para que comunidades e cidades se tornem mais amigas da pessoa idosa. Brasília: MDS, 2018. Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa/Documento_Tecnico_Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa.pdf> Acesso em 3 de junho de 2022.

CLIQUET, Lilian Ourém Batista Vieira et al. **IDOSOS ON-LINE: DESENVOLVIMENTO DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM LETRAMENTO DIGITAL**. In: CORREIA, Fábio Caires; LIMA, Rachel Bernardes de; SILVA, Valdirene Cássia da. (Orgs). **Velho-ser: um olhar interdisciplinar sobre o envelhecimento humano**. Porto Alegre: Editora Fundação Fênix, 2021, p. 83-107.

CORDEIRO, Edvando Santos; CORREIA, Fábio Caires; CASTRO, Gilliano José Mazzetto de. “... **UM HONROSO PACTO COM A SOLIDÃO**”: QUESTÕES (IM)PERTINENTES SOBRE O ENVELHECIMENTO. In: CORREIA, Fábio Caires; LIMA, Rachel Bernardes de; SILVA, Valdirene Cássia da. (Orgs). **Velho-ser: um olhar interdisciplinar sobre o envelhecimento humano**. Porto Alegre: Editora Fundação Fênix, 2021, p. 181-189 .

FARINA, Modesto; PEREZ, Clotilde; BASTOS, Dorinho. **Psicodinâmica das cores em comunicação**. Editora Blucher, 2011.

HARARI, Karen; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. Envelhecer com as mãos no barro. Narrativas sobre um viver criativo, 127-146. **O Envelhecimento Ativo e seus fundamentos**. São Paulo, SP: Portal Edições: Envelhecimento, 2016.

MOURA, Maria Lucia Seidl de. **Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, 2021.



SOUSA, Vilma Machado de. **Vivências do envelhecer em comunidade:** velhices no espaço de cultura e solidariedade do Jardim da Conquista. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

