

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PARA UM GRUPO DE IDOSOS NO AMBIENTE VIRTUAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Letícia Quedma Ramos¹
Amanda Maria Pereira²
Charleny Mary Ferreira de Santana³
Flávia Pereira da Silva⁴
Natiely Halliday Paiva de Brito⁵

INTRODUÇÃO

O surgimento do *Coronavirus Disease*, novo Coronavírus ou COVID-19 e sua rápida disseminação geográfica foi declarada como pandemia no dia 11 de março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A COVID-19 se propaga via transmissão direta, por contato e por aerossol de gotículas respiratórias, podendo variar entre indivíduos assintomáticos e quadros críticos (SHAHID et al., 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Suas medidas de prevenção, como a higienização adequada das mãos, o uso de máscara, distanciamento social, cuidados ambientais e etiqueta respiratória, preconizada pela OMS, se mostram eficazes contra a propagação do novo Coronavírus e sua infecção entre as pessoas, já que suas complicações variam entre os grupos etários, de maneira que os indivíduos mais velhos são mais propensos a obter a COVID-19 e ter desfechos piores em comparação a outras faixas etárias (BELASCO; FONSECA, 2020; SHAHID et al., 2020).

A diminuição da capacidade fisiológica do indivíduo idoso e das funções da imunidade, definida como imunosenescência, mostram-se como um fator que pode aumentar a gravidade da COVID-19. Perante o exposto, as pessoas idosas vêm sendo um público prioritário para as ações de prevenção do novo Coronavírus e a manutenção do distanciamento social torna-se primordial para favorecer a saúde desses indivíduos,

¹ Pós-graduanda em Cuidados Paliativos pelo Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira - IMIP, leticiaquedma@gmail.com;

² Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, amanda.mariappf5@hotmail.com;

³ Mestranda em Psicologia da Saúde pelo curso de Mestrado em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde-FPS, charlenysantana@gmail.com;

⁴ Docente do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, flavia.silva@ufpe.br;

⁵ Pós-graduanda em Saúde do Idoso pelo Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira - IMIP, natiely.halliday@gmail.com;

considerando sua vulnerabilidade (BRASIL, 2021; HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020).

As restrições de contato, preconizadas pela OMS, apesar de prevenir o contágio da COVID-19 entre a população idosa, contribuem para o surgimento ou incremento do declínio funcional e cognitivo, além de afetarem diretamente a rotina diária e o desempenho das ocupações significativas deste grupo. Em virtude disso, ações voltadas para a promoção de saúde e prevenção de agravos precisam ser direcionadas às pessoas idosas, favorecendo o alcance e/ou preservação da qualidade de vida, autonomia e independência (ALENCASTRO; PIOVESAN; PONTE, 2020; CORRÊA; NASCIMENTO; OMURA, 2020).

Para isto, o acesso e manuseio de computadores, tablets e smartphones permitiu aos indivíduos idosos não somente a interação com familiares e amigos, mas também a recepção da assistência em saúde durante a quarentena, contribuindo significativamente para minimizar o impacto do distanciamento social por intermédio das práticas de cuidado no ambiente virtual (FREITAS, 2020; DIGNER et al., 2020).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência da prática de um grupo de promoção de saúde para pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19, consistindo em aulas práticas da disciplina Terapia Ocupacional e Envelhecimento 1 do curso de Graduação em Terapia Ocupacional de uma instituição pública de ensino no estado de Pernambuco.

Os encontros virtuais contaram com a participação de 11 idosos, 33 discentes e dois docentes da disciplina Terapia Ocupacional e Envelhecimento I do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco, duas discentes monitoras e uma mestranda em Gerontologia realizando estágio de docência. Os encontros ocorreram semanalmente durante 16 aulas práticas, com duas horas de duração cada, tendo início no dia 11 de fevereiro e término em 5 de agosto de 2021, compreendendo dois períodos letivos da disciplina.

O grupo tinha como proposta a promoção do envelhecimento saudável, fazendo o uso de exposição e discussão de conteúdos. As reuniões ocorreram através do *Google Meet*, sendo guiadas por duplas ou trios de estudantes da disciplina, responsáveis por preparar os materiais expositivos e atividades sobre determinado tema de relevância para os participantes idosos.

Durante os encontros, os temas debatidos foram: Projeto de Vida; Ouvindo e expressando ideias; Retrospectiva; Conhecendo a memória; Ageísmo; Atenção; Rotina; Fazendo melhor uso da memória; Faça seu cérebro trabalhar por você; Funcionamento da

memória e os esquecimentos mais comuns; Música como recurso para a estimulação da memória; A percepção e o processamento visual no nosso dia a dia; Importância da socialização para a saúde do idoso; Higiene do sono; e Tecnologias digitais no envelhecimento ativo.

Todos os encontros conduzidos pelos discentes eram compostos pelo desenvolvimento do tema proposto e dinâmicas, favorecendo uma maior participação dos idosos durante os encontros. Além das reuniões virtuais, discentes e docentes mantinham contato com os participantes do grupo através do aplicativo WhatsApp.

Após cada encontro, os materiais exibidos, como slides, vídeos, exercícios cognitivos ou materiais educativos, eram encaminhados para o e-mail de cada integrante e disponibilizados também pelo WhatsApp. O presente trabalho não necessitou da submissão para apreciação ética por se tratar de relato de experiência dos autores, com garantia de confidencialidade dos dados apresentados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No envelhecimento há o desenvolvimento de alterações cognitivas que resultam em déficits de memória e de outras funções relacionadas à cognição. Somado a esse processo, durante a pandemia foi observado uma quantidade significativa de pessoas com estresse e ansiedade (ÁVILA; BOTTINO, 2006; BARROS et al., 2020).

Os transtornos mentais anteriormente mencionados são alterações que influenciam a ocorrência de problemas cognitivos, o que torna evidente a importância de atividades de estimulação cognitiva durante a pandemia (PAULO; YASSUDA, 2010; SANTOS et al., 2012).

As atividades realizadas nos encontros do grupo dos idosos envolveram dinâmicas de estimulação cognitiva com foco na memória e atenção. Nessas atividades foram abordadas definições, o funcionamento de funções cognitivas, causas para os déficits de memória, estratégias para melhorar a atenção e o processo de memorização, e formas de prevenir o esquecimento, especialmente durante a pandemia.

Além disso, durante as atividades de estímulo cognitivo, a música também foi utilizada como importante recurso que proporcionou um resgate de lembranças entre os participantes. De acordo com Areias (2016), a música pode provocar a manifestação de determinados sentimentos e despertar memórias, o que é benéfico principalmente para pessoas idosas com comprometimento cognitivo.

Para o alcance de uma velhice bem-sucedida, os investimentos devem estar presentes ao longo do curso de vida, fortalecendo a importância da aprendizagem também durante o processo de envelhecimento (McGUIRE, 2017; OMS, 2015). Ao decorrer dos encontros virtuais, foram realizadas oficinas de ensino em saúde através de palestras, dinâmicas, com recursos estabelecidos de acordo com as demandas dos idosos, visto que, para que a aprendizagem seja efetiva para o público idoso, é necessário a adequação das metodologias de ensino (OLIVEIRA et al., 2021).

O grupo virtual também proporcionou o contato intergeracional, estimulando a participação social dos idosos, importante para a vivência de um envelhecimento ativo, ainda que, de acordo com a literatura produzida, exista uma tendência ao declínio durante essa fase da vida (ILC-BRASIL, 2015; IRVING et al., 2017; PINTO & NERI, 2016).

Considerando o avanço da tecnologia na sociedade atual, é necessário que se desenvolvam estratégias para a inclusão digital dos idosos que considerem os aspectos da sua interação com os equipamentos, plataformas, aplicativos de comunicação, etc. (FREITAS & PY, 2017). A tecnologia permitiu que os idosos participantes tivessem melhores oportunidades de acesso e treino das ferramentas disponíveis para manutenção do contato com seus familiares, amigos, resolução de problemas de rotina, o que estimulou o fortalecimento das redes de apoio, socialização e saúde mental durante a pandemia da COVID-19 (GIL, 2015; PÁSCOA & GIL, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do contexto provocado pela pandemia, a tecnologia proporcionou oportunidades de aprendizado para pessoas idosas e estudantes de graduação, considerando as medidas de restrição de contato entre os indivíduos. No presente grupo, os idosos puderam ser agentes ativos durante o processo de aprendizagem, garantindo sua participação social, e foram beneficiados com atividades de estímulo cognitivo, que são essenciais para esse público, principalmente durante um período pandêmico. Além disso, o contato intergeracional foi um fator positivo para a construção da aprendizagem entre idosos e alunos do ensino superior, o que proporcionou uma troca de conhecimentos. Dessa forma, mostra-se que, apesar do distanciamento social, a tecnologia pode ser uma ferramenta que contribui para favorecer a interação, o aprendizado e um envelhecimento ativo. Novas pesquisas precisam ser realizadas para aprofundar o conhecimento sobre o papel que a tecnologia exerce nas relações intergeracionais e na participação social das pessoas idosas, em diferentes contextos

e nas diversas camadas sociais, culturais e econômicas, com atenção para os fenômenos de inclusão/exclusão digital.

Palavras-chave: COVID-19, Pessoa idosa, Envelhecimento saudável, Prática de Grupo, Intervenção Online.

REFERÊNCIAS

ALENCASTRO, P. O. R.; PIOVESAN, J. B.; PONTE, A. S. Reflexões acerca da Terapia Ocupacional e o Teleatendimento com o público idoso na Pandemia de Covid-19: um relato de experiência. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 23, p. 595-607, 2020.

AREIAS, J. C. A música, a saúde e o bem estar. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 25, n. 1, p. 7-10, 2016.

ÁVILA, R.; BOTTINO, C. M. C. Atualização sobre alterações cognitivas em idosos com síndrome depressiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 316-320, 2006.

BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020.

BELASCO, A. G. S.; FONSECA, C. D. Coronavírus 2020. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 73, n. 2, e2020n2, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico Especial: Doença pelo Coronavírus COVID-19**, 2021.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. ENVELHECIMENTO ATIVO: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade. Rio de Janeiro: **ILC-Brasil**, 2015.

CORRÊA, V. A. C.; NASCIMENTO, C. A. V.; OMURA, K. M. Isolamento social e ocupações. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional**, v. 4, n. 3, p. 351-369, 2020.

DIGNER, I. S. et al. Os desafios do ensino em saúde nos tempos de pandemia por Covid-19: uma revisão integrativa. **Revista Espaço para a Saúde**, v. 21, n. 2, p. 68-79, 2020.

FREITAS, A. V. S. Cuidado às pessoas idosas durante a pandemia da covid-19: experiência baseada em ações remotas. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 25, n. 2, p. 247-256, 2020.

FREITAS, E. V., PY, L. Tratado de geriatria e gerontologia. In J. Doll., L. R. Machado & M. Cachioni (Eds.), *O idoso e as Novas Tecnologias* (pp.3585-3603). Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2017.

GIL, H. T. *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-Saúde e o e-Governo local* (Dissertação de Pós-Doutorado). **Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas**, Lisboa, 2014.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enferm.**, v. 25: e72849, 2020.

IRVING, J., DAVIS, S., COLLIER, A. Aging with purpose: systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. **The International Journal of Aging and Human Development**, 85, 1-35, 2017.

MCGUIRE, S. L. Aging education: A worldwide imperative. **Creative Education**, 8, 1878-1891, 2017.

OLIVEIRA, R. M., PRATES, M. L. S., PRATES, E. J. S., Santos, T. C. C., REINALDO, A. M. S. Saúde mental e a COVID-19: Intervenções virtuais de educação em saúde para o enfrentamento da pandemia. **Expressa Extensão**. ISSN 2358-8195, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=1

PÁSCOA, G.; GIL, H. Envelhecimento e tecnologia: Desafios do Século XXI . 2019 *14th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)*. Coimbra, Portugal ISBN: 978-989-98434-9-3, 2019.

PAULO, D. L. V.; YASSUDA, M. S. Queixas de memória de idosos e sua relação com escolaridade, desempenho cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 23-26, 2010.

PINTO, J. M., NERI, A. L. Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 20(2), 260-273, 2017.

SANTOS, A. T. et al. Queixa subjetiva de comprometimento da memória em idosos saudáveis: influência de sintomas depressivos, percepção de estresse e autoestima. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. especial, p. 24-29, 2012.

SHAHID, Z. B. S et al. COVID-19 and Older Adults: What We Know. **The American Geriatrics Society**, n. 68, p. 926-929, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Covid-19 strategy update**. Geneva, Switzerland, 2020. 18p.

ISSN: 2318-0854

