

O AUTOUIDADO PERCEBIDO E DESCRITO POR PESSOAS IDOSAS NO PERÍODO DE PANDEMIA DE COVID-19: REFLEXÕES PARA GERAÇÕES FUTURAS

Hillary Campos Alves¹
Hacelina da Silva Campos²
Jonábia Alves Demetrio Amaral³
Fabiola de Araújo Leite Medeiros⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é considerado, desde o final século XX, como fenômeno que vem se manifestando de forma rápida e distinta em todo o mundo, trazendo desafios às políticas públicas em assegurar a continuidade do processo de desenvolvimento econômico e social, garantindo a equidade entre os grupos etários na partilha de recursos financeiros, direitos e responsabilidades sociais. (BRASIL, 2018). Com tudo, para fins específicos do que se propõe esse estudo, marcado pelo tempo de isolamento social na Pandemia de COVID-19, destaca-se que o ano de 2020 foi marcado por diferentes abordagens que interferiram sobremaneira na rotina diária de cuidado e autocuidado em todas as faixas etárias, inclusive na pessoa idosa. Quando em início de ano, no dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que uma doença aguda denominada COVID-19 foi considerada como uma emergência de Saúde Pública Internacional e que dentre os grupos de riscos mais vulneráveis estavam o das pessoas idosas e com doenças crônicas. Tratava-se de uma virose, causada por um tipo de coronavírus humano, que comumente associa-se com doenças do trato respiratório e que ameaça a vida a população pelo seu fácil contágio e inexistência de vacina, além da agressividade dos sintomas que podem ser fatais (OMS, 2020) (grifos nossos).

O risco de morrer por COVID-19 e sua relação com a idade avançada e presença de cronicidade, fez com que as autoridades sanitárias criassem planos de contingência com

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - PB, hillary.alves@aluno.uepb.edu.br;

² Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Maurício de Nassau- PB, hacelinacampos26@gmail.com;

³ Enfermeira, Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, jonabiaalves@hotmail.com;

⁴ Professora orientadora: Docente do departamento de enfermagem, Universidade Estadual –PB; Pós-doutora no curso de enfermagem, Universidade Federal – PB, profabiola@servidor.uepb.edu.br.

medidas para limitar a propagação do vírus no âmbito local, nacional e internacional, como: distanciamento social, triagem dos doentes suspeitos, restrições de viagens, vigilância, quarentena dos casos suspeitos, antecipação de vacinação da Influenza, suspensão de aulas e atividades comerciais e laborais. O distanciamento social, de modo especial, para as populações de risco, como as pessoas idosas, foi ressaltado como uma prerrogativa essencial para proteger os vulneráveis (em relação à contaminação pelo SARS-CoV-2), envolvendo principalmente idosos saudáveis, que deviam permanecer em suas casas, porém com preservação da autonomia e independência. No entanto, é sabido que o distanciamento social, como medida preventiva, pode desencadear problemas de ordem fisiológica, psicológica e social no período principalmente decretado como emergencial na pandemia (DCEG-ABEn, 2020).

Dessa forma, tornou-se essencial refletir sobre o assunto, tecendo considerações sobre as possibilidades e desafios que foram enfrentados por idosos saudáveis quando os mesmos tiveram que se isolar, o que vai de encontro com a saúde e qualidade de vida. Então questionou-se: *como foi autopercebida a saúde da pessoa idosa frente ao isolamento social em tempos de pandemia do COVID-19? Quais estratégias foram seguidas para manutenção do autocuidado em saúde?*. Diante de tais questionamentos, realizou-se esse estudo.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Tratou-se de um estudo transversal e analítico com abordagem quantitativa e qualitativa. Os participantes deste estudo foram 20 pessoas idosas voluntárias participantes da UEPB e que assistiam aula remota via plataforma do Google Meet e tendo acesso às redes sociais de Whatsapp e Instagram. As etapas foram: 1) com permissão da coordenação da UAMA/UEPB, foi feito um convite via Whatsapp nos grupos de sala de aula virtual do Programa Institucional Universidade Aberta a Maturidade da Universidade Estadual da Paraíba; 2) dos interessados, foi feito um grupo de Whatsapp para realização do estudo, onde foi pactuado com os participantes hora e link para a execução dos procedimentos de entrevistas on-line. De maneira que, entre os meses de Março a Maio de 2021, foram feitas 20 entrevistas. A amostra foi do tipo aleatória simples e teve como critério de inclusão: indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, ser participante da UAMA/UEPB e ter acesso on-line às redes sociais (whatsapp ou google meet). Critérios de exclusão: ter algum déficit cognitivo rastreado pelo Mini-Exame Mental (MEEN) e não conseguir responder a entrevista. Os dados foram coletados pela técnica de entrevista, entre pessoas idosas que participam da

Universidade Aberta à Maturidade (UAMA/UEPB), através da aplicação instrumentos de pesquisa: 1) Mini-Exame Mental (MEEN); 2) Questionário semiestruturado com questões sobre a manutenção e controles de saúde; 3) Roteiro de entrevista com questões sobre autopercepção de saúde, pandemia de Covid 19 e autocuidado, vantagens e desvantagens do período vivenciado; autonomia e independência. Os dados numéricos foram analisados pela estatística descritiva e analítica e os dados subjetivos foram analisados com a análise categorial temática por Bardin (2009). Esta pesquisa seguiu às recomendações preconizadas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/MS, que dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Para tal, este projeto foi submetido à Plataforma Brasil. Participaram do estudo com uso de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foi aprovado pelo CAAE Nº 36469220.5.0000.5187.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os 20 participantes tinham bom condicionamento físico de acordo com toda avaliação funcional realizada pelo IVCF-20 e MEEN, ou seja, dentro do rastreamento para o Índice de Funcionalidade, por unanimidade todos conseguiram escores que caracterizavam a amostra como indivíduos idosos independentes e ativos. 17 (85%) eram do sexo feminino para 3 (15%) do sexo masculino. 14 deles (70%) estavam numa faixa etária entre 60-69 anos e 6 (30%) com idade igual ou superior aos 70 anos, dentro de uma média de idade de 69,3 anos.

O estado civil dos participantes demonstrou que 7(35%) eram casados, para a grande maioria que não tinha cônjuge (por viuvez, desquite ou outros). Desses, 18 (90%) se autodeclararam da raça branca/parda, 18 (90%) não ter ocupação/trabalho, e 16 (80%) referiram ser aposentados, e 11 (55%) como responsáveis pela renda familiar. Em relação a renda familiar 11 (55%) citaram ter renda superior a três salários mínimos, onde 18 (70%) referiram que a renda familiar era considerada boa, dentro da expectativa de uma avaliação de escala Likert. Com relação à escolaridade, observou-se que 6 (30%) e 3 (15%) apresentaram-se com escolaridade superior e pós-graduação, respectivamente, contribuindo para afirmação que 9 (45%) dos participantes tinham formação superior.

Sobre os dados de saúde, 15(75%) citaram que fazem uso de serviços públicos de saúde e 5 (25%) usam também de planos complementares da rede privada de saúde. Logo, os participantes desse estudo, tinham boas condições de saúde em relação a alguns padrões que

os mesmos afirmaram como favoráveis em relação aos determinantes sociais de: renda, escolaridade, acesso a serviços de saúde. Quando se perguntou sobre sua autopercepção de saúde, foi unânime, que numa perspectiva da escala de Likert, eles consideravam sua saúde como muito boa ou boa em relação a outras pessoas da sua idade.

Quando se perguntou sobre hábitos saudáveis durante a pandemia de Covid 19, 9 (45%) afirmaram que mesmo em isolamento social, perseveravam em atividades físicas domésticas com dança e caminhadas nos seus domicílios e aulas on-line. Todos negaram etilismo e/ou tabagismo. E com todos os cuidados sanitários do período, 3 (15%) citaram ter tido sintomas do Covid 19, porém desses participantes, todos negaram ter tido a doença até o mês de maio de 2021. No período de coleta de dados, todos já haviam tomado pelo menos a primeira dose da vacina e disseram da importância do convívio social on-line, referindo que as aulas remotas do Programa UAMA/UEPB tem contribuído muito com a adoção de medidas preventivas de controles de doenças crônicas e manutenção da saúde e envelhecimento. Ressalta-se que nas entrevistas foi possível ver que dos 20 participantes, todos disseram cuidado com práticas alimentares saudáveis de comer frutas, verduras, beber água, manter o mínimo de ingestão de sal, açúcar e gorduras. Porém, mesmo assim, verificou-se que no período da pandemia de Covid 19, o peso corporal aumentou. Foi unânime a informação de que eles estavam mais em casa, e o consumo alimentar foi maior, devido a ansiedade e o medo gerado pela época difícil do início da pandemia até a entrevista.

Ao se perguntar sobre a pandemia de Covid 19 foi possível tecer três categorias temáticas: *Categoria 1 – A ansiedade da época da pandemia de Covid 19 e o isolamento social como desafios para a pessoa idosa; Categoria 2 – Um ano de convivência com a pandemia e novas formas de viver; Categoria 3 – Estratégias para manter a saúde em tempos de pandemia de Covid 19.*

Na Categoria 1 – A ansiedade da época da pandemia de Covid 19 e o isolamento social como desafios para a pessoa idosa. Nessa categoria, os indivíduos idosos emitiram por unanimidade palavras relacionadas a ansiedade sobre: o Covid 19, o medo do contágio e da doença e também os efeitos maléficos do processo de isolamento.

As falas expressam: *“Essa doença de Covid19 é muito traiçoeira, pois desde que ela começou no mundo, que tem gerado medos e angústia em mim, minha filha, se eu sentir uma gripezinha e for para cama dormir a noite, eu já pensava que ia morrer, eu pensava que*

estava com coronavirus. Pense, como é difícil. E esse negócio, bota máscara, bota álcool gel nas mãos, tira sapato na frente de casa, não pode sair para nada, não pode nem ir para missa, isso é muito ruim. Eu sei que é importante, mas gera muita ansiedade” (I.3); “Eu fiquei trancada em casa, fazia uma lista de compras para minha filha, ela trazia, eu lavava tudo, pense.. que agonia. Mas tem que ser assim mesmo, e o medo de noite. Paracia um terror, quer dizer um terror que ainda não acabou” (I.8). Elas mensuram a angústia, medo, ansiedade que a época da pandemia de Covid 19 gerou e ainda gera na população que ainda enfrenta o problema diário.

Na *Categoria 2 – Um ano de convivência com a pandemia e novas formas de viver*, foi buscada as falas que dizem como foi a adaptação ao processo de vida e de manutenção de saúde em épocas de pandemia. Infere-se “*Não foi fácil, sou hipertensa, diabética e cega. Veja bem, e entender tudo isso. E controlar minha dieta nessa época. Tive que me controlar. E o pior foi que nesse período, a ansiedade e estar o tempo todo em casa, faz com que a gente queira comer direto. O mais difícil foi isso. Tive que me adaptar e me controlar, pois ganhei bem uns cinco quilos a mais. Fiz um exame de sangue agora, ainda bem que as taxas estão boas, quer dizer, um pouco boas, pois tomo meus medicamentos. Depois de Deus, foi os remédios e a vontade de controlar tudo sem ir a lugar nenhum, foi difícil, quer dizer, estar sendo difícil” (i.3); “Tempos muito incertos, eu acho que nunca sofri tanto, pois era um tal de bota máscara, tira máscara, bota álcool..Minha mãos estão ressecadas. Mas isso, tem que ser feito, no início eu não queria, pensava que era besteira, mas já sou tão acostumada com essa máscara, que outro dia tomei banho com uma” (i.12).*

A *Categoria 3 - Estratégias para manter a saúde em tempos de pandemia de Covid 19*. Nesse ponto, as pessoas idosas referiram meios alternativos para vencer e também a superação do uso de novas tecnologias para os enfrentamentos diários e para o lazer. Foi observado: “*Eu que negava celular, hoje sou ligada nele. Não vivo sem meu bixinho. Pois, entro nas aulas da UAMA, vejo o que quero e excluo o que não quero, essa pandemia serviu para isso, para botar os velhos na tecnologia, pois é muito bom e eu nem sabia que era assim, vim ficar ligada por necessidade de assistir aula. Assistio missa, vejo umas live, é muito bom” (i.10); “o que faço para vencer essa pandemia de Covid 19 e ter saúde? Aprendi a gostar mais da minha casa, aprendi a assistir filme, pois eu odiava, e agora gosto mais. Agora, o jornal eu não quero assistir, tem só notícias de morte, ave, eu não aguento mais. E*

tento não me desligar do meu povo, quando estou com saudade, faço umas live com meus netos. É assim” (i.6).

Por fim, foi pedido que eles emitissem palavras que viessem na cabeça sobre a saúde e os tempos da pandemia de Covid 19. As negativas foram: ansiedade, angústia, medo, irritação, falta de abraço, carência, confinamento, tristeza, isolamento, saudade, morte, fim de mundo, apocalipse, prisão e luto. As positivas foram: aprendizagem, esperança, fé, amor, família, união, reinventar, cuidado, paciência, resiliência, atenção, carinho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa demonstra que a pandemia da Covid-19 apresentou aos idosos diversas situações, sendo elas boas e ruins. Percebe-se que a mudança na rotina pode causar uma ansiedade maior na população idosa, cabendo aos enfermeiros um olhar atento ao comportamento e vivências desses idosos. Além disso, a tecnologia pode ser uma grande aliada na saúde sênior, contribuindo para o bem estar biopsicossocial, além de gerar autoconfiança e o sentimento de diversão para os idosos. A equipe de enfermagem deve observar quais as limitações e intervir o mais brevemente possível.

REFERÊNCIAS

Bardin, L. (2009) *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Orientações técnicas para a implementação de Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde – SUS**, Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

DCEG-ABEn. Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica – Associação Brasileira de Enfermagem. **Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempo da COVID 19** / Associação Brasileira de Enfermagem.--Brasília, DF : ABEn/DCEG, 2020.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Clinical Management of COVID-19**. Interim Guidance. 2020. [on line] Disponível

em:file:///C:/Users/Fabiola/Documents/Janeiro%202020/livros%202020/20074_Clinical%20management%20of%20COVID-19_V7.pdf.