

IMPACTOS DA PANDEMIA COVID 19 PARA O GRUPO DE PESSOAS IDOSAS: REFLEXÕES E POSSIBILIDADES¹

Maria de Jesus Cano Miranda²

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo analisar os impactos da pandemia do Coronavírus na saúde física, mental e emocional da vida dos idosos que frequentam a disciplina de Equilíbrio Corpo e Mente no Cotidiano das pessoas na UNATI/UEM³. A metodologia utilizada foi a Roda de Conversa com encontros no modo remoto pela plataforma Google Meet. Os temas discutidos evidenciaram as repercussões do isolamento social na saúde de idosos no decorrer da pandemia do Coronavírus. De acordo com a literatura selecionada foi possível constatar que a pessoa idosa está no centro dessa discussão. O aprendizado reforçado nesta pandemia é que os idosos possuem características e peculiaridades próprias, além da diversidade/pluralidade/complexidade do envelhecimento humano para manter a saúde (HAMMERSCHMIDT, *et all*, 2020). O nível de stress frente aos embates da vida, e o stress nesse processo pandêmico pode desregular as funções biológicas e psíquicas do organismo de qualquer ser humano e principalmente, do idoso, segundo os autores pesquisados. Como resultados foi possível observar que os idosos desse grupo incorporaram os aprendizados das reflexões nos encontros, relatando, as diferentes atividades que foram se ocupando para aliviar suas tensões e perceberam as diferentes possibilidades. Concluiu-se que a realização do projeto atendeu aos objetivos propostos na medida em que proporcionou ao grupo a discussão, a reflexão e o compartilhamento de conhecimentos, vivências e experiências decorridas nesse processo de reclusão social imposto pela pandemia do coronavírus em nível, pessoal, local, nacional e mundial.

Palavras-chave: Pandemia, Coronavírus, Idosos, Saúde integral.

INTRODUÇÃO:

Com a suspensão das aulas presenciais no primeiro semestre de 2020 em todos os níveis de ensino nas redes públicas e privadas, devido a pandemia do Coronavírus, foi necessário pensar em formas alternativas de melhor atender os alunos da UNATI/UEM, na cidade de Maringá estado do Paraná, que frequentam a disciplina Equilíbrio Corpo e Mente no Cotidiano das pessoas, turma 3, para compreender os impactos da pandemia na vida dos idosos desse grupo. Para tal foi elaborado um Projeto de Ensino para ser executado no segundo semestre de 2020, com os seguintes objetivos: a)- Analisar os impactos da pandemia do Coronavírus na saúde física, mental, emocional e espiritual da vida das pessoas que

¹ Projeto de Ensino desenvolvido com os alunos da turma 3, que frequentam a disciplina Equilíbrio Corpo e Mente no cotidiano das pessoas da UNATI/UEM, na cidade de Maringá/Pr/Br.

² Doutora em Educação Escolar pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – email: mjcmiranda00@gmail.com Professora aposentada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) e professora convidada da Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNATI/UEM).

³ Universidade da Terceira Idade da Universidade Estadual de Maringá/Pr.(UNATI/UEM)

frequentam a disciplina Equilíbrio Corpo e mente no cotidiano das pessoas da UNATI/UEM; b)- Discutir como os alunos desta disciplina estão reagindo frente aos desafios impostos pela pandemia do Coronavírus, a respeito de seus sentimentos, emoções e percepções provocadas pelo distanciamento social; c)- Refletir a respeito das consequências (legado) dessa crise, pessoal, local, nacional e mundial.

Dessa forma o estudo foi movido pelas seguintes inquietações que nortearam os encontros: Quais as principais dificuldades, barreiras, desconfortos desafiadores nesse processo de reclusão? Que estratégias foram utilizadas no decorrer desse processo para preservar a saúde física, mental, emocional e espiritual em tempos de distanciamento social? Como trabalhou com as seguintes questões: como supriu as necessidades básicas de alimentos, remédios e outros; necessidade de comunicação com familiares e amigos? Como buscou novas informações, contatos e notícias? Como lidou com o convívio intergeracional dentro da família?

A partir dessas questões foi possível fundamentar os estudos com as contribuições da literatura que versa sobre o assunto, pautados em autores da atualidade que pesquisam sobre o tema e também a partir das ideias coletadas nas discussões e reflexões trazidas pelos alunos, apresentando aspectos do cotidiano no enfrentamento da pandemia.

Assim sendo este trabalho se justifica pela complexidade da problemática imposta pela pandemia do Coronavírus para a humanidade, tornando-se inegável e imperiosa a necessidade de se compreender a repercussão de todo esse processo em suas diferentes dimensões, principalmente, em se tratando da saúde, física, mental, emocional de grupos específicos como é o caso desse grupo de pessoas idosas que frequentam a UNATI/UEM.

Com relação à metodologia trata-se de um relato de experiência vivenciada em atividades de sala de aula, com um conteúdo programático estabelecido por meio de um Projeto de Ensino desenvolvido com o grupo de alunos da terceira idade que frequentam a UNATI/UEM. A proposição foi de um encontro semanal com duração de uma hora e meia cada encontro, na modalidade de Roda de Conversa, executado ao longo do segundo semestre do ano de 2020. Os encontros foram conduzidos pela professora da disciplina com a estratégia de dialogar com o grupo a respeito das questões que envolvem a temática proposta. Estes encontros aconteceram virtualmente pela Plataforma Google Meet em que a professora passava o link de cada encontro minutos antes do início da aula para o grupo de alunos formado no aplicativo WhatsApp. Além de que a modalidade Roda de Conversa favoreceu, sobremaneira, a discussão, reflexão e análise dos impactos dessa problemática para a vida de cada um, bem como, vislumbrar o panorama da coletividade.

Os estudos e pesquisas indicam que o envelhecimento populacional é fenômeno mundial (ALMEIDA, *et al*, 2012). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o ano de 2025, o Brasil será o sexto país em população de idosos. Conveniente lembrar que a OMS considera de *meia idade* indivíduos de 45 a 59 anos, *idosos* de 60 a 74 anos, *anciãos* de 75 a 89 anos e *velhice extrema* a partir de 90 anos. (REIS, 2020)

A questão da longevidade é uma conquista dos tempos atuais em que gradualmente tanto do ponto de vista pessoal como dos órgãos públicos oficiais aconteceram melhorias no suporte à saúde das pessoas. Por outro lado, o aumento da incidência das doenças crônicas e

degenerativas dessa população tem sido motivo de preocupação, por isso esse grupo tem sido considerado população de risco, nesse período de pandemia.

Em linhas gerais os aspectos teóricos pesquisados na literatura, tiveram mais ênfase nas reflexões e nas discussões acerca de alguns apontamentos a respeito das repercussões do isolamento social, na saúde física, mental, emocional e espiritual, da pessoa idosa no decorrer da pandemia do Coronavírus, no que toca às seguintes questões: as principais dificuldades encontradas, as barreiras, os desafios nesse processo de reclusão, o aprendizado das tecnologias, a forma de se comunicar e a relação intergeracional.

Como foi possível constatar por meio da literatura selecionada a pessoa idosa está no centro dessa discussão. O aprendizado reforçado nesta pandemia é que os idosos possuem características e peculiaridades próprias, além da diversidade/pluralidade/complexidade do envelhecimento humano para manter a saúde (HAMMERSCHMIDT, *et all*, 2020). As palavras de Vellas (2009), reforçam esta premissa:

As pessoas idosas envelhecem com tudo o que sua vida lhes trouxe, mas também com tudo aquilo que elas mesmas foram, quer dizer, de certa forma, seu passivo e seu ativo social e humano. (VELLAS, 2009, p.55)

Dessa maneira a rotina diária dos idosos de todos os lugares, neste país, mudou completamente. Foi necessário adaptar-se ao novo momento, o distanciamento social imposto pela doença, apresenta muitas nuances e tem escalas variáveis e podem mudar de indivíduo para indivíduo. Em um país como o Brasil com cerca de 22 milhões de pessoas com mais de 65 anos, a preocupação, o cuidado, o respeito, as ações políticas e sociais deveriam ser uma urgência. (AGÊNCIA BRASIL, 2020)

Desta forma este estudo por uma questão didática está apresentado em três partes, contudo, cada uma delas se relaciona entre si na busca da unidade do tema. São elas: Na introdução apresenta-se a visão geral do trabalho com a especificação dos objetivos, da justificativa, da metodologia, das questões norteadoras e algumas anotações da literatura selecionada. Na segunda parte denominada “Resultados e discussões” são apresentados os resultados das reflexões, discussões, possibilidades de superação e aspectos da literatura que se relacionam. A terceira parte refere-se às considerações finais do trabalho em que se apresentam as conclusões dos estudos realizados e a viabilidade de novos estudos para aprofundamento da temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Vale assinalar que os apontamentos da parte teórica fundamentaram as discussões e reflexões acerca das repercussões do isolamento social, na saúde física, mental, emocional da pessoa idosa no decorrer da pandemia do Coronavírus, com relação aos temas elencados pelas questões norteadoras, a saber: a) -principais dificuldades, barreiras; b) - desafios nesse processo de reclusão; c) - o aprendizado das tecnologias, a forma de se comunicar; d) - relação intergeracional.

No que diz respeito à primeira questão relacionada às dificuldades encontradas no período da pandemia foi possível observar nas discussões do grupo que essas dificuldades, de

um modo geral, permeiam a vivência de experiências novas pela própria circunstância de reclusão social e às medidas impostas pelas autoridades com o fim de inibir as aglomerações e manter a pessoa reclusa. A frase mandatária, “Fique em casa” causa desconforto, estranheza, para qualquer pessoa, principalmente, para o idoso que pode sentir-se tolhido em sua liberdade de ir e vir.

Por outro lado, entende-se que o nível de stress frente aos embates da vida, e o stress nesse processo de pandemia podem desregular as funções de funcionamento do organismo humano, tal como alterações intestinais, do coração e do cérebro, por isso desestressar é a chave para manter e revigorar a saúde física, mental, emocional e espiritual. Dessa forma o trecho a seguir alerta para a importância da atenção a essa população neste momento de pandemia.

[...] o isolamento social pode ser considerado um dos maiores problemas a prejudicar significativamente a saúde do indivíduo, levando a mudança de hábitos e da rotina, podendo intensificar o sentimento de ansiedade, desamparo, tédio, solidão, tristeza, probabilidade de que ocorra doenças cardíacas, stress, reafirmando a importância da socialização e da convivência social. (VELHO; HERÉDIA, 2020, p.5)

A essa ideia complementa (Remonato, 2021, p.5), o isolamento social não precisa ser igual a solidão: “Solidão é algo subjetivo. Posso me sentir sozinha/o no meio de pessoas. Isolamento é uma coisa física. Não é preciso perder as relações. Temos a tecnologia para isso”. Isso quer dizer que devemos procurar manter as pessoas conectadas, preservando suas rotinas diárias o máximo possível.

Problemas de saúde que ocorreram durante a vida propiciaram acumular vivências, conflitos e angústias, acontecimentos esses que foram ocorrendo desde o seu nascimento até a fase do “ser idoso”. Todas essas marcas e registros permanecem no indivíduo, tornando cada idoso diferente um do outro (Velho; Herédia, 2020). Dessa forma o idoso nesse período de pandemia pode estar mais vulnerável a contrair enfermidades, justamente por estar vivenciando algo novo, gerando incertezas que causam medo, angústia, aflições, podendo sim, alterar sua imunidade.

Quanto à segunda questão que envolve os desafios nesse processo de reclusão, foi possível observar que esse período apresenta muitos desafios a começar pela rotina; do distanciamento de parentes e amigos; dependência de outras pessoas para realizar compras pessoais e o atendimento de suas necessidades básicas, como ir ao banco, ao médico, à farmácia... Os relatos e discussões mostram que os idosos mais conscientes, não querem atrapalhar a rotina de trabalho, lazer, dos filhos.

Neste sentido Bevervanço; Júnior, (2020) alertam que talvez a insistência de alguns idosos em irem às ruas, mesmo com recomendação de isolamento social, pode ser atribuída a vários fatores, tais como: - não têm com quem contar para ir às compras, ao médico ou à farmácia; - não gostam incomodar os familiares; - outros querem reafirmar sua independência; - não acreditam na doença, pois passaram por tantas outras situações de contágio de vírus ou bactérias no decorrer da vida; - também pode haver negação da própria idade, posturas ideológicas ou culturais, etc.

Além do que, é compreensível que mudar rotinas, nos grupos dessa faixa etária, as quais foram praticadas por muito tempo não é tão simples e apresenta muitas resistências por parte das pessoas idosas, como se significasse a perda de sua autonomia. Como confirma o seguinte pensamento:

Compreende-se que os idosos apresentam hábitos consolidados, que envolvem rotinas nas quais há o contato com pessoas, sejam elas familiares, amigos, vizinhos ou mesmo grupo aos quais frequentem. A ruptura total do contato pessoal e da rotina diária altera a vida de muitos idosos, o que pode gerar problemas na saúde física, emocional, espiritual e mental. (VELHO, HERÉDIA, 2020, p.5)

Dessa maneira a mudança de hábitos, das rotinas, dos costumes, ou mesmo manter a pessoa idosa ativa no período de pandemia, são tarefas desafiadoras para aqueles que compõem esse grupo o que nas palavras de Velho; Herédia, (2020), quando se chega à velhice é inegável que a saúde se torna o bem maior, mas que também é necessário ter segurança, proteção, afeto, respeito, comunicação para viver individualmente e coletivamente e poder participar da vida comum no grupo social.

No que se refere à terceira questão que diz respeito ao aprendizado das tecnologias, a forma de se comunicar, foi possível observar no decorrer dos encontros os relatos dos participantes desse projeto nessa direção, em que ficou ressaltado a importância de muitos em dominar alguns dos recursos tecnológicos para poderem se comunicar com parentes, vizinhos ou amigos.

Nesse sentido Velho; Herédia, (2020), lembram que acumular conhecimento ao longo da vida é fundamental e necessário, principalmente, nos tempos atuais, vivendo em uma sociedade em que o conhecimento veicula com rapidez mediado pelos recursos da tecnologia da comunicação em constante avanço. Conforme o pensamento dos autores, citados, as últimas décadas apresentaram significativa mudança nas formas de comunicação, oportunizando a muitos idosos aprenderem as novas tecnologias para se sentirem inseridos e participantes das esferas sociais a que pertencem.

Complementam ainda os autores, Bonugli; Beck, (2020), que neste tempo de pandemia as aprendizagens voltadas ao manuseio dos Smartphones, SmartTv, Tablets e computadores, despertaram e favoreceram muitas possibilidades de comunicação com parentes e amigos, pois, os idosos sentem falta do contato mais próximo. Muitos estão usando as tecnologias móveis para manter contato por telefone, WhatsApp, mídias sociais e sentem muito bem quando conseguem se expressar por vídeo. Aqueles que apresentam mais dificuldades, acabam escolhendo um familiar que esteja isolado para fazer companhia.

Dessa maneira segundo o pensamento de Velho; Herédia, (2020), de certa forma o isolamento acabou gerando novas demandas que se tornaram possibilidades virtuais. Além de suprir as necessidades de comunicação, informações, contatos, notícias, também ajudou no momento de encontrar soluções para problemas da vida diária como compra de alimentos, remédios por meio de serviços online, entre outros.

De acordo com os autores anteriormente citados, para idosos que tinham algum tipo de conhecimento sobre computadores, tablets e smartphone, foi possível encontrar diferentes oportunidades, seja para vídeo chamada ou pesquisas online para busca de filmes ou até

mesmo para compras virtuais. Os recursos estão presentes na vida de todos, as possibilidades tecnológicas cada vez mais ao alcance, sendo que os impactos positivos que podem causar aos idosos impressiona, pois a partir deles o isolamento pode se tornar menos agressivo. Entretanto, é importante saber manusear os aplicativos a partir de linguagens que nem sempre são de acesso à população idosa.

Vale ressaltar aqui que a simples participação de cada um desses alunos da UNATI/UEM nesse Projeto de Ensino no modo remoto foi um avanço considerado imensurável. Pessoas que nunca tinham manuseado o computador ou o celular para acessar uma plataforma de eventos online, se desafiaram a aprender, por vezes, necessitando da ajuda de familiares para conseguirem operar com eficiência cada uma das funções e adentrar em uma sala de aula virtual, foi realmente reforçador para todos.

Sobre a quarta questão que se refere à relação intergeracional dentro da própria família e outros grupos, as pesquisadoras Prestes; Alfaro, (2020), afirmam que as interações entre as gerações são de suma importância. As trocas intergeracionais fortalecem o relacionamento; promovem a troca de ideias e conhecimentos entre as diferentes faixas etárias das pessoas, favorecendo a formação e a consolidação de vínculos sociais e afetivos.

Trata-se de envolver os jovens (crianças, adolescentes e adultos) como elos coletivos junto aos idosos, pois apesar de aqueles geralmente serem mais fortes fisicamente, os últimos detêm sabedoria de vida, além de experiência em diversos âmbitos do viver humano. Como afirmam os autores citados anteriormente esta relação simbiótica, pode ser emancipadora para todos, conduzindo à dignidade humana.

Já existem muitos estudos com experiências em países desenvolvidos como Estados Unidos, Inglaterra, Holanda, entre outros, enfatizando a importância da convivência intergeracional em que ajuda a reduzir o sentimento de solidão dos mais velhos e contribui sobremaneira com a educação das crianças e dos jovens.

Dessa maneira no pensamento de Hammerschmidt, *et. all*, (2020), indica que as vivências da pandemia do COVID-19, evidenciaram o imperativo de favorecer a muitos aspectos da vida humana em especial a qualidade de vida quanto à alimentação, ar, água, clima, e principalmente as relações do viver e do conviver. Dessa maneira aflora a necessidade de mudanças na forma de pensar e agir em relação à consideração do ser humano como um todo e em específico a pessoa idosa. Como afirmam as mesmas autoras é preciso que os seres humanos se libertem do automatismo da produtividade no mundo laboral em que prevalecem o individualismo e a desvalorização das pessoas, do idosos e da sociedade.

Contudo, segundo as autoras em referência a evolução emerge da revolução, de inovações, criações, culturas e ideias, sendo assim vislumbram-se correntes possíveis para cenários futuros, que incluem: a reumanização das relações intergeracionais com os idosos e a revitalização da solidariedade. (HAMMERSCHMIDT, *et all*, 2020)

Nessa direção, a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) defende que, para existir um envelhecimento ativo, é fundamental garantir a independência e a autonomia dos idosos bem como a expectativa de vida saudável e de qualidade conforme a argumentação de Velho; Herédia, (2020). O idoso ativo deve fazer o que gosta e sabe fazer bem; cozinhar, escrever, bordar, tricotar; incentivar o aprendizado de algo que sempre desejou; lidar com hortas, jardins, plantas; leitura de livros, instrutivos ou romances; assistir, comentar e discutir

filmes; ouvir músicas nos mais variados estilos; apreciar a natureza, com encantamento e contemplação; admirar a arte em suas diferentes manifestações como expressão de cultura e conhecimento; matricular-se em cursos de assuntos de interesse na internet ou outros meios como forma de investir em novas aquisições e temas novos que ampliem seu repertório e enriqueçam sua experiência de vida, como enfatiza e questiona Vellas (2009):

É preciso que os “terceira idade” possam ter acesso às obras artísticas que desejam conhecer, aquelas que podem enriquecer seus sentimentos, sua sensibilidade, seu sentido particular de beleza. Não é isso também, esse encontro surpreendente que é preciso favorecer com a cultura na terceira idade, com arte, com estética, das obras mais, simples às mais elaboradas? (VELLAS, 2009, p.155):

Acredita-se, que a defesa central alinhada às vivências dos idosos até o momento durante a pandemia do COVID-19, incitam necessidade de remodelação de relações, com nova política para envelhecer, na qual a ‘cultura do envelhecimento’ promova a possibilidade do viver digno e saudável, arrancando a apatia, resignação e ageísmo. (HAMMERSCHMIDT, *et all*, 2020).

Embora todos esses direitos já estejam garantidos pelo Estatuto do idoso (BRASIL, 2003), em todo o seu texto, destacam-se aqui dois artigos que evidenciam os principais elementos para que a ‘cultura do envelhecimento’, seja realmente efetivada, são eles:

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2003, citado por BEVERVANÇO; JÚNIOR, 2020, p.3).

Isto posto pode-se dizer que as reflexões sobre a temática ao longo dos encontros com este grupo também foi possível elencar diferentes possibilidades para auxiliar as pessoas no enfrentamento dessa crise, segundo o pensamento de Cuminale (2020), tais possibilidades podem favorecer a estabilidade emocional, mental, e espiritual que todos necessitam neste momento de pandemia, a saber: 1- Lembre-se que você não está sozinho: Todos estão na mesma situação; 2- Este é um momento intenso e fora do comum: É completamente normal se sentir triste, assustado, com medo e/ou menos produtivo que o habitual; 3- Observe suas demandas internas: Se colocar como parte do todo vai trazer autoconhecimento e facilitará encontrar o equilíbrio da situação; 4- Manter-se ativo: Atividade física, alimentação equilibrada, qualidade do sono, fazer o que gosta; 5- Exercitar a autonomia e independência: com ponderação; 6- Convívio intergeracional: relações de afeto 7- Aprenda algo novo: manter-se curioso; 8- Limitar o tempo ligado nas notícias: É importante estar informado, mas

são muitos processos acontecendo ao mesmo tempo - e todos eles bastante intensos. Atenção às fake News; 9- Na medida do possível aprenda a respirar, relaxar e meditar!!!

Embora seja possível indicar já como legado dessa crise alguma melhoria, no meio ambiente; no comportamento social em que as pessoas já demonstram mais solidariedade umas com as outras; maior convívio familiar; humanização nas relações de trabalho, ênfase nas competências emocionais e em favor da colaboração; trabalho remoto; reconfiguração dos negócios, *delivery/ coworking/online*; revisão dos hábitos de consumo; revisão nos sistemas educacionais nos diferentes níveis de ensino; ampliação do serviço de telemedicina, revisão do conceito de saúde pública.

Consequentemente pode-se observar também que o atual contexto de isolamento social em meio à pandemia da covid 19 revela que está sendo um tempo em que a busca pelo sentido transcendental da vida, pela introspecção, pela volta aos valores pessoais está aumentando significativamente conforme indicam as pesquisas da ferramenta do *Google Trends*, a qual informa que termos como “meditação”, “oração”, “como superar a ansiedade”, “como espairar a mente”, “saúde mental na quarentena” entre outros, registram aumento significativo nesse período.

De forma que no decorrer das discussões, nos diferentes momentos, foi possível ouvir relatos dos participantes desse grupo, que no período de pandemia, se ocuparam de atividades diferenciadas que preencheram o tempo com algo carregado de significado, mantendo-os ativos nesse período de tantas incertezas e turbulências, rumo a um novo normal que ainda é obscuro e impossível delinear.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do desenvolvimento deste Projeto de Ensino foi possível perceber que os objetivos previstos de: a)- analisar os impactos da pandemia do Coronavírus na saúde física, mental, emocional e espiritual da vida das pessoas que frequentam a disciplina Equilíbrio Corpo e mente no cotidiano das pessoas da UNATI/UEM; b)- Discutir como os alunos desta disciplina estão reagindo frente aos desafios impostos pela pandemia do Coronavírus, a respeito de seus sentimentos, emoções e percepções provocadas pelo distanciamento social; c)- Refletir a respeito das consequências (legado) dessa crise, local, nacional e mundial, foram alcançados uma vez que foram cumpridas todas as etapas previstas do projeto, bem como foi possível perceber o interesse, engajamento e aproveitamento na medida em que houve uma efetiva participação dos integrantes desse grupo.

De forma que no decorrer das discussões, nos diferentes momentos, foi possível ouvir relatos dos participantes, que no período de pandemia, se ocuparam de atividades diferenciadas, tais como: 1- Cuidar de netos nas diferentes idades por estarem sem aula e os pais precisavam continuar trabalhando em casa ou na empresa; 2- Fazer algo que antes não tinham tempo para fazer, pelos diversos compromissos assumidos, tal como: cuidar de plantas

no quintal, plantar um pé de figo previsto há muito tempo, preparar a terra para horta caseira, organização mais adequada dos espaços para melhor aproveitamento do quintal; 3- Delegar aos filhos ou parentes próximos, funções que sempre foram exercidas pelos eles próprios, como as compras e abastecimento em supermercado e farmácia; 4- Reflexão sobre o que é necessário e o que é supérfluo, uma vez que no decorrer desse período de pandemia, poucas compras de supérfluos foram feitas isso comprova que se consegue viver com o necessário; 5- Foi possível estar mais atentos às questões e discussões políticas e ideológicas; 6- Superação de pequenos problemas familiares, aproximação, aceitação das pessoas com suas qualidades e defeitos; 7- Maior participação e divisão nas tarefas domésticas, (marido fazendo pão caseiro, com fermentação natural, esposa colaborando com o marido na arrumação e organização do quintal, das plantas no jardim e da horta...); 8- Esforço para manter o equilíbrio a saúde física, mental e emocional, mudando pequenos hábitos alimentares e de rotina diária...; 9- Cuidados preventivos com o tratamento da doença em si quando um membro familiar for acometido; 10- Maior busca e frequência para cursos e entretenimento na internet; 11- Dedicção à arte da escrita principalmente a arte de escrever crônicas...Uma das alunas que tem o hábito de escrever crônicas escreveu a respeito do tema em estudo com o título “Pare o mundo que eu quero descer” parafraseando a música de Sílvio Brito.

As pessoas estão procurando formas para lidar com as aflições que têm surgido nesse período, de incertezas, desesperanças.... em que o conceito de finitude nos é lembrado com mais frequência, a ideia de morte está mais presente a cada momento... tentar manter a calma, diminuir o estresse e focar nas atividades que precisam ser realizadas, é uma necessidade para manter a saúde física e psíquica das pessoas em processo de envelhecimento...

Concluiu-se que a realização do projeto atendeu aos objetivos propostos na medida em que proporcionou ao grupo a discussão, a reflexão e o compartilhamento de conhecimentos, vivências e experiências decorridas nesse processo de reclusão social imposto pela pandemia do coronavírus em nível pessoal, local, nacional e mundial.

REFERÊNCIAS:

AGÊNCIA BRASIL. Idosos formam o público que mais preocupa devido ao Coronavírus. **Agência Brasil**. 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/por-que-coronavirus-preocupa-idosos>>. Acesso em: 05 de mar.de 2020.

ALMEIDA, L. *et al.*: Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de Saúde da Família. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 21, n. 3, set. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 de mar. de 2020.

BEVERVANÇO R. B.; JUNIOR, R. M. de F. Cidadania do idoso em tempos de covid-19. **Opas-Organização Pan Americana da Saúde**. 2020. Disponível em: <https://idoso.mppr.mp.br/arquivos/File/>CIDADANIA_DO_IDOSO_EM_TEMPOS_DE_COVID-19.pdf>. Acesso em: 06 de out. de 2020.

BONUGLI F.; BECK. M. Pesquisa avalia saúde de idosos com mais de 90 anos durante a pandemia. Porto Alegre. Por Fabiana Bonugli e Matheus Beck, G1 RS. **O Globo**. 19.06.2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2020/06/19/pesquisa-avalia-saude-de-idosos-com-mais-de-90-anos-durante-a-pandemia-em-porto-alegre.ghtml>>. Acesso em: 19 de nov. de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 70 p. **Estatuto do Idoso. Lei 10.741/2003** Disponível em: <www.saude.gov.br/editora>. Acesso em: 6 de set. de 2020.

CUMINALE. N.; *et all.*, Guia de saúde mental pós pandemia no Brasil. **Instituto de ciências integradas**. 2020. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/sites/default/files/inline-files/Guia-de-Saude-Menta-%20pos-pandemia-Pfizer-Upjohn.pdf>> Acesso em: 20 de nov. de 2020.

HAMMERSCHMIDT K. S. de A., SANTANA R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enferm**. [Internet]. 2020. Disponível em: <[http:// dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849](http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849)>. Acesso em: 05 de out. de 2020.

PEREIRA, G. Mariana; FARAH Ricardo. Saúde física, mental, emocional. **Sustentare escola de negócios**. 2020. Disponível em: <https://sustentare.net/blog/saude-fisica-mental-e-espiritual-em-tempos-de-pandemia/> > Acesso em: 05 de out. de 2020.

PRESTES, F. da S.; ALFARO, A. S. A importância das trocas intergeracionais. **Central de notícias UNINTER**, Curitiba, 13 de setembro de 2020. Disponível em: <<https://www.uninter.com/noticias/a-importancia-das-trocas-intergeracionais>>. Acesso em: 23 de nov. de 2020.

REIS, L. M. A. O silêncio sobre os idosos brasileiros: A longevidade saudável do ser humano é crescente e deve ser festejada, mas com recursos financeiros para sustenta. **Carta maior**. 2020. Disponível em: <<https://www.cartamaior.com.br/?/Editoria/Idades-da-Vida/O-silencio-sobre-os-idosos-brasileiros/13/4926211.1120>>. Acesso em: 08 de ago. de 2021.

REMONATO, R. de C. O impacto do isolamento social em idosos durante a quarentena. **Previva**. 2020. Disponível em: <<https://previva.com.br/impacto-do-isolamento-social-em-idosos/>>. Acesso em: 20 de jun. de 2021.

VELLAS, P. As oportunidades da terceira idade. Tradução e notas de Claudio Stieiltjes e Regina Taam. Maringá: Eduem, 2009.

VELHO, F.D.; HERÉDIA, V. O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. **Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade**, 12 (3 – Especial Covid-19), 2020. 1-14, DOI: Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v12i3a09>>. Acesso em: 18 de nov. de 2020.

