

AÇÕES VIRTUAIS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA UM GRUPO DE IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Gabriella Alves Morais²
Alecsandra Ferreira Tomaz³

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da doença respiratória aguda conhecida como COVID-19 é considerada uma emergência de saúde pública repleta de grandes desafios. Para conter a propagação do vírus em todo o mundo foram adotadas diversas medidas sanitárias, como bloqueios nas ruas, toque de recolher, proibição de reuniões de grupos, cancelamento de eventos e restrições de viagens (USHER; BHULLAR; JACKSON, 2020).

Como consequência disso ocorreu um aumento do número de idosos em isolamento social, o que causa, em longo prazo, um grande impacto nas condições de saúde dessa população (WU, 2020). Nesse cenário podem surgir na população idosa sentimentos de solidão, tristeza, ansiedade e depressão (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

Nessa perspectiva, Oliveira *et al.* (2021) verificaram em seu estudo que o isolamento social durante a pandemia da COVID-19 favoreceu o surgimento de prejuízos para a população idosa como a fragilidade do sistema imunológico associado a comorbidades, perda da autonomia, dificuldades nas relações interpessoais e problemas de saúde mental.

À vista disso, foram realizadas várias adaptações em grupos de idosos para se adequarem na modalidade virtual e suprir as demandas relacionadas com o declínio da saúde e com o isolamento social, trabalhando áreas como a prevenção de quedas, estimulação cognitiva e círculo de amigos (ZUBATSKY, 2021).

¹ Estudo realizado a partir da experiência vivenciada na extensão universitária do Curso de Fisioterapia no projeto Fisioterapia na Comunidade vinculado a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB;

² Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, gabriella.alvesmorais@hotmail.com;

³ Professora orientadora: Dra. em Engenharia de Processo, Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, alecsandratomaz@hotmail.com.

Diante do exposto, este estudo justifica-se pela necessidade do desenvolvimento de ações que visem à educação em saúde da população idosa durante a pandemia, promovendo a adoção de hábitos de vida saudáveis e a redução do isolamento social e suas consequências. Por isso, o objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada por uma acadêmica de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) na participação de atividades virtuais com um grupo de idosos durante a pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência desenvolvido a partir das atividades virtuais realizadas durante a pandemia da COVID-19 com um grupo de idosos por meio do projeto de extensão Fisioterapia na Comunidade, vinculado à Pró Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

As ações foram realizadas entre os meses de setembro e dezembro de 2020, tendo o objetivo de promover conhecimento teórico-prático sobre cuidados com a saúde, considerando o contexto pandêmico. O público-alvo foram idosos do grupo de convivência “Deus conosco” e da comunidade “Santa Cruz”, ambos localizados no município de Campina Grande - PB.

A equipe de trabalho foi composta por uma docente coordenadora e 13 acadêmicos do curso de fisioterapia, sendo um bolsista e 12 voluntários. Inicialmente ocorreram reuniões por meio de plataformas virtuais para o debate de pontos importantes, como: recrutamento dos idosos, avaliação dos participantes, divisão para acompanhamento individual, cronograma de atividades, produção de materiais e avaliação contínua das atividades.

Em seguida, os idosos foram contatados por meio de ligação telefônica onde os extensionistas explicaram sobre o funcionamento do projeto e fizeram o convite para participarem das atividades virtuais. Aqueles que aceitaram participar foram avaliados por meio de um formulário on-line, preenchido pelos extensionistas, com a finalidade de identificar o perfil sociodemográfico dos idosos e as principais queixas e dificuldades enfrentadas durante a pandemia.

De modo geral, as atividades desenvolvidas consistiram no acompanhamento individual e em grupo, ambos realizados por meio de um aplicativo de mensagens. Nas atividades individuais cada idoso foi acompanhado semanalmente por um extensionista que tinha a responsabilidade de enviar os materiais produzidos, explicá-los e sanar possíveis dúvidas. Foram produzidos materiais teórico-práticos abordando temas relacionados com a

pandemia da COVID-19 e com o processo de envelhecimento humano, dentre eles: o que é o coronavírus, prevenção da COVID-19, diabetes, hipertensão, estresse, boas práticas para a saúde mental, alimentação saudável, qualidade do sono, plantas medicinais, memória, prevenção de quedas, primeiros socorros e automedicação.

Os materiais enviados de forma individual foram desenvolvidos a partir de revisões da literatura realizada em fontes confiáveis, a exemplo de bases de dados científicos. Além disso, nos materiais foi utilizada uma linguagem de fácil compreensão, visto as dificuldades enfrentadas pelos idosos como o analfabetismo, por isso foram criados materiais diversos como áudios, vídeos, cartilhas e infográficos.

Por sua vez, no acompanhamento em grupo foram lançados desafios semanais, com ênfase na saúde mental, para que os idosos pudessem participar ativamente das atividades e interagir com os demais participantes. Os desafios consistiram em: se apresentar para o grupo, tirar uma foto de uma paisagem do seu cotidiano, enviar uma música que gostem de ouvir, partilhar sua receita favorita, contar sobre suas brincadeiras favoritas da infância, tirar foto de um objeto que goste muito, dar um conselho para as gerações futuras e desenhar um autorretrato.

No final das atividades os idosos foram convidados a partilhar sobre como foi a experiência em participar do projeto na modalidade remota durante a pandemia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do projeto na modalidade virtual 30 idosos, sendo 29 mulheres e um homem, com idade variando entre 60 e 85 anos. Vale salientar que o número de participantes não foi maior porque muitos idosos convidados não faziam uso da internet. De acordo com Van Jaarsveld (2020), o acesso à internet pode minimizar os impactos negativos causados pela pandemia para os idosos, porém essa população apresenta historicamente uma desigualdade no acesso à tecnologia, por isso os poderes públicos devem direcionar esforços para que a população idosa não continue sendo excluída digitalmente.

No que diz respeito à participação dos idosos nas atividades houve uma interação significativa com os extensionistas por meio de colocações baseadas em seus conhecimentos prévios e questionamentos sobre os temas abordados. Além disso, o projeto atuou como facilitador na obtenção de conhecimentos diversos sobre cuidados com a saúde e no enfrentamento às consequências da pandemia, como o isolamento social, isso porque os

idosos receberam acompanhamento semanal individual e puderam interagir com outros participantes por meio da troca de experiências.

Segundo Farias et al. (2020), ações de educação em saúde geram interação social e autocuidado, possibilitando aos participantes o protagonismo no processo de construção do saber. Assim, pode-se vivenciar um envelhecimento mais saudável e ativo com benefícios nos âmbitos biopsicossociais.

Além disso, os extensionistas também foram beneficiados ao participarem do projeto, pois tiveram a oportunidade de planejar e executar atividades de uma forma diferente do habitual, até então não vivenciada, agregando ainda mais conhecimento em sua formação acadêmica.

Silva et al. (2019) enfatiza que a extensão universitária possibilita aos estudantes uma troca de conhecimentos com a sociedade, sendo atuantes no desenvolvimento de novas práticas de cuidado e alcançando uma formação integral por meio da experiência técnica e prática, o que contribui para sua futura atuação profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a realização de atividades virtuais de educação em saúde para idosos é uma possibilidade de romper com a distância física imposta pela pandemia, favorecendo a socialização, criação de vínculos, obtenção de conhecimentos sobre autocuidado e alcance de uma melhor qualidade de vida.

A realização das atividades virtuais de educação em saúde aqui descritas pode encorajar o desenvolvimento de práticas semelhantes por outros acadêmicos e profissionais de saúde, visando à atenção à saúde física e mental do idoso em diversos cenários, inclusive na pandemia. Sugere-se que sejam desenvolvidos estudos com ênfase na aplicabilidade e nos benefícios das tecnologias virtuais para a promoção da saúde da população idosa.

Palavras-chave: Grupo de idosos; Virtual; Educação em saúde; Pandemia.

REFERÊNCIAS

CANALI, Analise Lasari Peres; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. **Research, Society And Development**, [s. l], v. 10, n. 7, p. 1-14, 30 jun. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/16947/15053/214959>. Acesso em: 17 set. 2021.

FARIAS, Laísila Ludmyla Sousa de. et al. Ações de promoção à saúde vivenciada com grupo de idosos: um relato de experiência. **Brazilian Journal Of Development**, [s. l], v. 6, n. 6, p. 33817-33828, jun. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/11065/9284>. Acesso em: 17 set. 2021.

OLIVEIRA, Vinícius Vital de *et al.* Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal Of Health Review**, [s. l], v. 4, n. 1, p. 3718-3727, fev. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/25339/20220>. Acesso em: 17 set. 2021.

SILVA, Ana Lucia de Brito e *et al.* Importância da Extensão Universitária na Formação Profissional: projeto canudos. **Revista de Enfermagem Ufpe On Line**, [S.L.], v. 13, p. 1-8, 24 out. 2019. Revista de Enfermagem, UFPE Online. <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963.2019.242189>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/242189/33602>. Acesso em: 17 set. 2021.

USHER, Kim; BHULLAR, Navjot; JACKSON, Debra. Life in the pandemic: social isolation and mental health. **Journal Of Clinical Nursing**, [S.L.], v. 29, n. 15-16, p. 2756-2757, 6 maio 2020. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/jocn.15290>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.15290>. Acesso em: 17 set. 2021.

VAN JAARVELD, Gabrielle Martins. The Effects of COVID-19 Among the Elderly Population: A Case for Closing the Digital Divide. **Frontiers In Psychiatry**, [s. l], v. 11, nov. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693633/>. Acesso em: 17 set. 2021.

WU, Bei. Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. **Global Health Research And Policy**, [S.L.], v. 5, n. 1, 5 jun. 2020. Disponível em: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00154-3#citeas>. Acesso em: 17 set. 2021.

ZUBATSKY, Max. Virtual Groups to Address the Health of Homebound Adults During COVID-19: A Biopsychosocial Framework. **The Journal Of Nutrition, Health & Aging**, [s. l], v. 25, n. 3, p. 281-283, jan. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7794637/>. Acesso em: 17 set. 2021.