



# APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

[www.ufrgs.br/levi](http://www.ufrgs.br/levi)

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

## **ORGANIZADORAS**

CECÍLIA DREBES PEDRON  
ALESSANDRA VACCARI  
ANA KARINA ROCHA TANAKA  
ANNE MARIE WEISSHEIMER  
AMANDA DE ABREU GULARTE



Data de publicação: 18/08/2020

## Idosos solitários em tempos de pandemia

*Dra. Ana Karina Tanaka*

*Rafaela Linck Davi*

*Ana Clara Cruz*

*André Cadernal*

*Camila Maiato*

*Ester Kiefer*

*Luciano Barroso*

*Manoela Maffei*

*Roberta Sofia*

Link de acesso: [https://www.ufrgs.br/levi/ana-karina-adulto-ii\\_grupo1/#page-content](https://www.ufrgs.br/levi/ana-karina-adulto-ii_grupo1/#page-content)

O momento no qual nos encontramos é de isolamento social, provocado pela pandemia do Covid-19, a fim de evitarmos uma superlotação de hospitais e um consequente aumento no número de casos e mortes pelo vírus. Durante essa realidade tivemos de nos readaptar a uma nova rotina de trabalho, estudo e de conversas com amigos e familiares por vídeo conferências e mensagens. Há uma grande discussão em torno do processo de solidão, causado pela diminuição dos nossos relacionamentos sociais, principalmente na parcela de idosos da população, pois além de apresentar dificuldade no manuseio e acesso a tecnologia, são historicamente isolados pela sociedade.

O processo de envelhecimento geralmente é relacionado ao sentimento de solidão, tanto pela errônea ideia de que a velhice é triste e solitária devido a saída dos filhos de casa e perda de entes queridos, quanto a uma gama de fatores, como perda de autonomia, diminuição cognitiva, doenças crônicas, depressão, etc (GONÇALVES, 2019; FAISCA et al, 2019). Segundo Pereira e Leite (2020) a solidão é contagiosa, pois quem sente, interage menos com amigos e familiares, logo, esses se sentem mais sozinhos e podem se retrair e se afastar.

Esse sentimento pode ser vivenciado em diferentes períodos ao longo da vida. Durante o processo de envelhecimento, o ser humano pode apresentar momentos de solidão que compreende-se como um sentimento de vazio e isolamento, pode ainda “estar só” sendo considerado episódios não vivenciados com frequência e por fim, “ser só” referindo-se ao indivíduo que convive com a solidão de forma constante (CAVALCANTI et al, 2016).

Uma característica a se atentar é a semelhança que o sentimento de solidão duradouro pode causar, que é a ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal, semelhante ao que acontece na depressão. Esse indivíduo acaba se encontrando em um estado de hipervigilância, fazendo com que a

maioria de suas experiências sejam interpretadas como negativas, mesmo sendo elas neutras ou boas. A percepção negativa desses eventos vai influenciar na vontade de ter novas interações sociais, relações e no seu comportamento, seguindo a tendência de um maior isolamento e por fim gerando um ciclo de solidão prolongada (RODRIGUES, 2018).

Evidências científicas demonstram que idosos solitários apresentam mais sintomas depressivos, associados ao sentimento de vazio e à emoções negativas. É de fundamental importância que os profissionais de saúde da atenção básica realizem a busca ativa dos idosos em condições de solidão para incentivar o convívio social. No entanto, em tempos de pandemia, isso torna-se uma problemática importante, pois ocorre uma remodelação na estrutura de saúde e na demanda de atendimento, fazendo com que essa atenção a saúde do idoso fique esquecida (OLIVEIRA et al, 2019).

Ao considerarmos os cuidados necessários à prevenção do COVID-19 em pessoas idosas, não podemos deixar de pensar nos impactos diversos que esses trazem à sua rotina de vida, saúde e bem estar psicossocial. A questão não reflete somente no deixar de sair de casa, mas em romper com rotinas e hábitos que se expressam, muitas vezes, como o sentido da vida. Portanto, se faz necessário pensar em formas de minimizar os impactos trazidos pelo isolamento social do idoso. Algumas formas são (TAVARES et al, 2020):



Estabelecer uma possível rotina: Em especial com relação ao sono para que o mesmo não possa sofrer alterações maiores, por conta de uma falta de preenchimento nesse tempo.



Realizar atividades como: Ler, fazer cruzadas, preparar antigas e novas receitas, jogar jogos como dominó, bordar, escrever, ver fotos antigas, cantar, etc.



Usar a tecnologia a seu favor: O isolamento do convívio social pode ser visto como um momento de estreitamento dos laços familiares e aprendizados importantes, como o estímulo de familiaridade com tecnologias diversas (criar ou reforçar contatos virtuais para conversas, trocas de receitas e afinidades, com quem está longe, através do WhatsApp, e-mails, telefonemas, Skype, etc.)



Ter acesso à informação de qualidade, porém com cautela (sentindo-se inserido socialmente), para que possa entender a situação e discutir sobre ela, seus anseios, temores e perspectivas, para aliviar angústias e ansiedade



Buscar uma conexão com a espiritualidade: Em um horário agradável, buscar uma conexão com a paz, com a esperança e com a fé.

Essas medidas trabalham a cognição, a afetividade, as relações sociais e as emoções, dando ao estado psicológico um grande alívio com o bônus de poderem transformar-se em hábitos saudáveis mais presentes no dia a dia de todo conjunto familiar, depois que a pandemia passar.

Importante pontuar a necessidade de atenção para os idosos em situações de vulnerabilidade anteriores a época da pandemia. O abandono, a falta de perspectivas econômicas e inserção social, por exemplo, criam uma nova dimensão do cuidado que deve ser tratada como política estatal. Em nota do Comitê de Saúde da Pessoa Idosa ligado à Fiocruz cita essas peculiaridades do envelhecimento frente a pandemia e alerta para a existência da obrigação do Estado frente ao Estatuto do Idoso.

As populações que têm poucos recursos financeiros são especialmente mais vulneráveis à Covid-19, pois geralmente moram em locais pequenos, com muitas pessoas e sem acesso à água de qualidade

e saneamento básico. O confinamento em conjunto com vários fatores de estresse nessa população, como redução da fonte de renda e da alimentação e medidas estatais como o fechamento de delegacias colabora para que ocorram situações de violência doméstica, contexto que é preciso estar atento e sensível para identificar sinais (LIMA et al, 2020). Nesse contexto, o vínculo familiar ou o vínculo entre o cuidador e o idoso são importantes para evitar situações de violência. Além disso, os profissionais da saúde em conjunto com o serviço de assistência social são importantes podendo acolher, denunciar e procurar alternativas quando identificada uma situação de violência com o idoso e populações em vulnerabilidade financeira (WANDERBROOKE; MORÉ, 2017; LIMA et al, 2020).

Os idosos portadores de doenças crônicas também são uma população que precisa de atenção durante o período da pandemia de Covid-19.

Como são pessoas que geralmente precisam de acompanhamento de saúde de forma regular podem acabar abandonando ou reduzindo a adesão aos tratamentos devido aos sentimentos de solidão e ansiedade gerados pelo momento.

Algumas estratégias de suporte são o monitoramento frequente, de preferência diário, incentivando o idoso a continuar o tratamento de sua doença crônica. Esse monitoramento pode ser por ligações telefônicas ou mensagens por familiares ou profissionais da saúde (LIMA et al, 2020).

#### Referências:

1. FAISCA, Letícia Raquel; AFONSO, Rosa Marina; PEREIRA, Henrique e PATTO, Maria Assunção Vaz. **Solidão e sintomatologia depressiva na velhice**. *Aná. Psicológica* [online]. 2019, vol.37, n.2, pp.209-222. ISSN 0870-8231. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1549>.
2. PEREIRA, Gil Fernandes; LEITE, Patricia. **Plataforma de software para promoção de atividades de combate à solidão**. 2020. 86 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Informática) – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Vila Frescainha, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11110/1940>. Acesso em: 8 jul. 2020
3. CAVALCANTI, Karla Fonseca et al. O olhar da pessoa idosa sobre solidão. *Avance em Enfermagem*, v. 34, n.3, p. 259-67, 2016.
4. RODRIGUES, Ricardo Moreira. Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, Oeiras, Portugal, v. 34, n. 5, p. 334-338, 8 out. 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S2182-51732018000500010&script=sci\\_arttext&tng=en](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S2182-51732018000500010&script=sci_arttext&tng=en). Acesso em: 8 jul. 2020.
5. OLIVEIRA, Letícia Menezes de et al. Loneliness in senescence and its relationship with depressive symptoms: an integrative review. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, e190241, 2019. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232019000600301&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000600301&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 12 jul. 2020.
6. TAVARES, Nayana Pinheiro; NASCIMENTO, Daniele M.Vieira. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável. Recife: EDUFURPE, 2020. 43 p.: il.
7. LIMA, Sônia Oliveira et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 46, 18 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4006/2112>> Acesso em: 12 jul 2020.
8. WANDERBROOKE, Ana Cláudia Nunes de Souza; MORÉ, Carmem Leoentina Ojeda Ocampo. Estrutura e funcionamento familiar e a violência contra idosos. *Psicologia Argumento*, [S.l.], v. 31, n. 74, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19929>>. Acesso em: 12 jul. 2020.
9. ROMERO, Dalia et al. COVID19 e Saúde da Pessoa Idosa: apoio ao isolamento para pessoas de todas as idades. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: [https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/COVID19%20e%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso%20Apoio%20ao%20isolamento%20para%20pessoas%20de%20todas%20as%20idades%20FIOCRUZ%20\(2\).pdf#overlay-context=content/emerg%25C3%25A2ncia-da-covid-19-sinaliza-import%25C3%25A2ncia-da-informa%25C3%25A7%25C3%25A3o-e-comunica%25C3%25A7%25C3%25A3o-para-sa%25C3%25BAde](https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/COVID19%20e%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso%20Apoio%20ao%20isolamento%20para%20pessoas%20de%20todas%20as%20idades%20FIOCRUZ%20(2).pdf#overlay-context=content/emerg%25C3%25A2ncia-da-covid-19-sinaliza-import%25C3%25A2ncia-da-informa%25C3%25A7%25C3%25A3o-e-comunica%25C3%25A7%25C3%25A3o-para-sa%25C3%25BAde).
10. GONÇALVES, Ana Carolina Figueira. **O papel da memória autobiográfica e da solidão no envelhecimento bem-sucedido**. Orientador: José Ferreira-Alves. 2019. Dissertação (Dissertação de mestrado integrado em Psicologia) – Universidade do Minho Escola de Psicologia, Gualtar, 2019. p. 41. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/61414>. Acesso em: 8 jul. 2020.