

## **Construção de cartilha com foco em saúde mental do idoso na pandemia pelo Covid-19**

### **Construction of a booklet focusing on mental health of the elderly in the pandemic by Covid-19**

DOI:10.34119/bjhrv4n4-278

Recebimento dos originais: 05/07/2021

Aceitação para publicação: 24/08/2021

#### **Ana Flávia Oliveira de Souza**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
flaviaoliveira\_33@hotmail.com

#### **Ana Josefina Gonçalves Salomão**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
Anajsalomao23@gmail.com

#### **Hugo Fischer da Rocha**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
hugofischer@hotmail.com

#### **Luiza da Costa Barbosa**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
luizacostaab@gmail.com

#### **Samya Cristina de Souza Calixto**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
Samyacristina08@gmail.com

#### **Amanda Maria Costa Silva**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
amandamcostas@gmail.com

#### **Ana Letícia de Mello Lobato**

Discente de Medicina

Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
analeticiamlobato@gmail.com

**Haroldo Heráclito Tavares da Silva Neto**

Discente de Medicina  
Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
haroldotn@hotmail.com

**Isadora Fernanda Rodrigues e Rodrigues**

Discente de Medicina  
Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
isadorarodriguesno@gmail.com

**Luigue Antonio Silva Xavier**

Discente de Medicina  
Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
Luigue\_xavier@hotmail.com

**Valnice Ferreira Campos Lodi**

Médica e Mestra em Ensino e Saúde-Educação Médica  
Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém-Pará  
valnicelodi@bol.com.br

**RESUMO**

Introdução: Durante muito tempo, o conceito de saúde era entendido apenas como o estado de ausência de doença. Depois de muitos anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) modificou esse conceito para um estado completo de bem-estar físico, mental e social, permitindo uma visão mais abrangente. Principalmente no contexto de isolamento social provocado pela Pandemia do COVID-19, os idosos são um grupo etário prejudicado quando se trata de saúde mental. Objetivo: Construir uma cartilha sobre a saúde mental para idosos no contexto da pandemia pelo COVID-19. Método: Por meio de matérias educacionais médicas e matérias do Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), foram construídos resumos sobre a importância da vacinação e posteriormente sedimentados por discussões em grupos e finalizados com a editoração de uma cartilha contendo as informações. O material foi enviado para diversas unidades de saúde a fim de serem estratégias de conscientização. Resultados: O manual foi construído em capítulos como a definição do coronavírus, transmissão, isolamento social e saúde mental, sintomas de alerta de prejuízo mental e medidas de melhoria (como atividade física) sendo uma estratégia importante para a sedimentação de conhecimentos em educação em saúde de unidades básicas. Conclusão: Dessa forma, a construção da cartilha obteve resultados positivos para os discentes que a construíram e para a sociedade haja vista ter ocorrido o desenvolvimento de um material de educação em saúde disponível na atenção primária.

**Palavras-chave:** COVID-19, Saúde Mental, Idoso.

**ABSTRACT**

Introduction: For a long time, the concept of health was understood only as the state of absence of disease. After many years, the World Health Organization (WHO) modified this concept to a complete state of physical, mental and social well-being, allowing for a more comprehensive view. Mainly in the context of social isolation caused by the COVID-19 Pandemic, the elderly are a disadvantaged age group when it comes to mental health. Objective: To build a booklet on mental health for the elderly in the context of the

COVID-19 pandemic. Method: Through medical educational materials and articles from the Ministry of Health and the Pan American Health Organization (PAHO), summaries on the importance of vaccination were constructed and later consolidated by group discussions and finalized with the editing of a booklet containing the information. The material was sent to several health units in order to be awareness strategies. Results: The manual was built in chapters such as the definition of coronavirus, transmission, social isolation and mental health, warning symptoms of mental impairment and improvement measures (such as physical activity) being an important strategy for the sedimentation of knowledge in health education of basic units. Conclusion: Thus, the construction of the booklet had positive results for the students who built it and for society, given the development of a health education material available in primary care.

**Keywords:** COVID-19, Mental Health, Aged.

## 1 INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, o conceito de saúde era entendido apenas como o estado de ausência de doença. Depois de muitos anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) modificou esse conceito para um estado completo de bem-estar físico, mental e social, permitindo uma visão mais abrangente<sup>1</sup>.

Nos últimos anos a saúde mental ganhou maior visibilidade, no Brasil diversas legislações foram criadas buscando o melhor atendimento e tratamento dos pacientes, mas a saúde mental envolve mais do que a ausência de doenças mentais, sendo definida pela OMS como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”<sup>2-5</sup>.

O contexto atual de pandemia do COVID-19, trouxe reflexos em diversas áreas da vida de muitos indivíduos, e diversos fatores são responsáveis por essas alterações, entre eles, o distanciamento social, que impediu que as pessoas saíssem de casa, as diversas vidas perdidas, as dificuldades financeiras e o medo de se infectar com a doença ou de algum familiar se contaminar<sup>6-8</sup>.

Uma importante consequência de tudo isso foi na saúde mental dos indivíduos, incluindo dos idosos, que por constituírem um grupo com maior risco de desenvolver a doença de forma mais grave, acabaram tendo que se isolar de forma mais intensa, tendo reflexos na rotina de muitos deles. Com isso, alguns locais de trabalho permitiram que os idosos continuassem seu trabalho em casa e apenas os mais jovens voltassem ao trabalho presencial, prolongando ainda mais o tempo fora do convívio social<sup>9-11</sup>.

Além disso, muitos idosos deixaram de receber as visitas de seus familiares e amigos, pararam de sair de casa para passear ou viajar, perderam emprego ou tiveram a

renda diminuída, e a preocupação com os familiares aumentou, por conta de tudo isso, acabaram se sentindo mais isolados, com medo e tristes, levando alguns idosos a desenvolverem ansiedade ou depressão, chegando em alguns casos ao suicídio<sup>11</sup>.

A pandemia trouxe diversas mudanças no cotidiano de todos, e do idoso não seria diferente. Um dos fatores de risco para a Covid-19 é a idade maior de 60 anos, e isso trouxe ao idoso uma angústia maior, por saber do maior risco de agravamento da doença. Além disso, como forma de proteção, alguns idosos começaram a morar sozinhos, pararam de receber visitas de familiares, foram impedidos de sair de casa e as atividades normais do cotidiano foram alteradas, e diferente dos mais jovens, nem todos os idosos conseguiram de adaptar as novas tecnologias, dificultando mais ainda essa adaptação à nova realidade que está sendo vivida. Por conta de tudo isso, o idoso acabou tendo a sua saúde mental afetada, ficando mais ansioso e triste, trazendo a necessidade de avaliar essas mudanças mentais que a pandemia trouxe e tentar buscar formas para minimizar esse impacto<sup>6-8</sup>.

Logo, o objetivo do artigo foi relatar a construção de uma cartilha com foco em saúde mental para idosos no contexto da pandemia pelo COVID-19.

## **2 MÉTODO**

Foram utilizados materiais científicos, artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais indexados, livros teóricos e matérias do Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) como referência bibliográfica para a construção de uma cartilha para o público senil sobre a saúde mental no contexto da pandemia pelo COVID-19 e isolamento social.

Após a reunião de referencial e de informações sobre a temática, para a sedimentação de conhecimento, foram realizadas reuniões para discussões de casos clínicos e análise do material. Por fim, foi construída a cartilha com a reunião das principais informações sobre a saúde mental, sinais de alerta para sofrimento mental e diversas informações importantes para o público idoso, sendo distribuído para as unidades de saúde da região para servir de material em campanhas educacionais na atenção primária à saúde e em redes sociais para disseminação do produto.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A cartilha foi composta por diversos capítulos sobre a definição do que é o COVID-19, métodos de transmissão do vírus, informações sobre o isolamento social,

definição de saúde mental, sinais de alerta de sofrimento mental, medidas para melhorar como atividade físicas, prevenção de quedas além de direcionamentos para links de vídeos em plataformas digitais com mais informações (Figura 1).

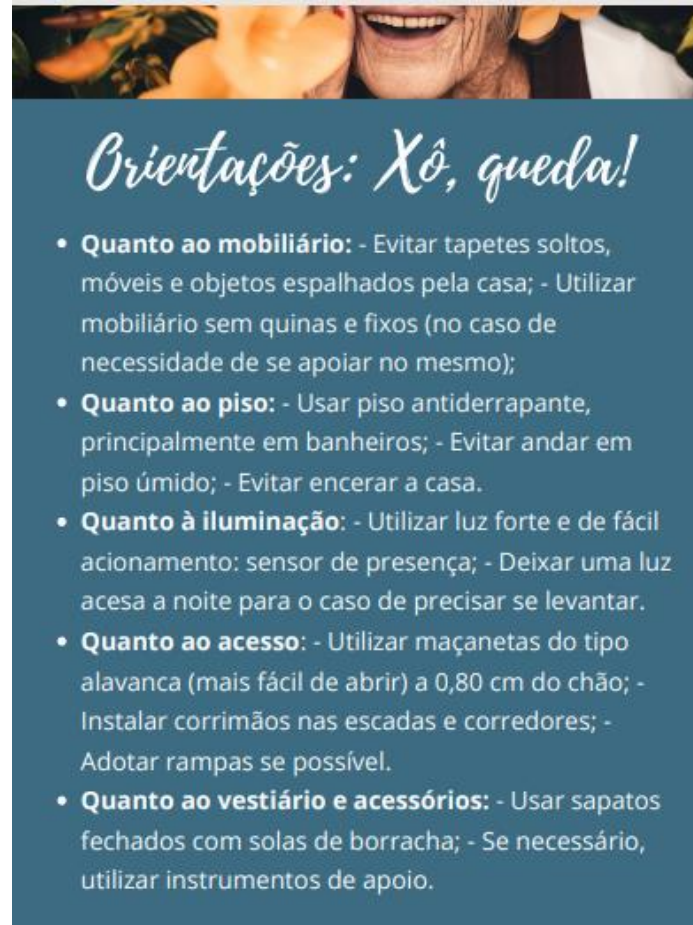
Figura 1. Página com informações sobre isolamento social e saúde mental



Fonte: autores.

Além disso, foram analisados diversos materiais para a melhor adaptação à linguagem e acessibilidade do material, bem como imagens de prevenção de quedas com medidas como melhorias em pisos, iluminações, quarto, acessórios e banheiros (Figura 2).

Figura 2. Página sobre orientações para prevenção de quedas



Fonte: autores.

As cartilhas são instrumentos utilizados para informar a população, geralmente em campanhas publicitárias ou em educação em saúde, utilizando textos didáticos, informativos, acessíveis e capazes de ensinar com a leitura de texto verbal ou por meio de imagens<sup>7-10</sup>.

O uso de ilustrações e textos acessíveis de acordo com a realidade de cada região ou epidemiologia da situação de saúde de cada área facilita a percepção de detalhes, ensina reduzindo o tempo necessário para tal processo e, sendo focada em uma realidade específica como a de saúde, permite com que a pessoa que leia seja fomentadora de novas práticas em saúde como a de disseminar informações verdadeiras em detrimento de fake-news como sofrimento mental ser sinônimo de fraqueza ou falta de religião<sup>11-14</sup>.

Dessa forma, há a necessidade de adaptação da linguagem no processo de aproximação do conteúdo científico com públicos diferentes. Nesse sentido, o processo de construção e finalização de uma cartilha sobre essa temática permite com que mesmo com o distanciamento social, o indivíduo seja ensinado por meio de fontes confiáveis

como a entrega desse material em momentos de consultas rápidas ou vacinação nas unidades de saúde<sup>15</sup>.

Por utilizar linguagem simples, didática, muitas vezes ilustrada, a cartilha é uma metodologia acessível e eficiente na disseminação de conteúdos ou temáticas que, em diferentes situações, seria trabalhoso ensinar.

#### **4 CONCLUSÃO**

Dessa forma, a construção da cartilha obteve resultados positivos para os discentes que a construíram e para a sociedade haja vista ter ocorrido o desenvolvimento de um material de educação em saúde e que este ficará disponível na atenção primária para campanhas de ações em saúde. Apesar disso, foi encontrado carência de materiais educacionais semelhantes sobre outras temáticas, sendo necessário que sejam desenvolvidos materiais acessíveis e com linguagem fácil de entender com o objetivo de alcançar e conscientizar o máximo da sociedade.



## REFERÊNCIAS

1. Minayo Maria Cecília de Souza e Freire, Neyson Pinheiro. Pandemia exacerbada desigualdades na Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020; 25(9): 3555-3556.
2. Machado Carla Jorge, Pereira Claudia Cristina de Aguiar, Viana Bernardo de Mattos, Oliveira Graziella Lage, Melo Daniel Carvalho, Carvalho Jáder Freitas Maciel Garcia de. Estimativas de impacto da COVID-19 na mortalidade de idosos institucionalizados no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020; 25(9): 3437-3444.
3. Galvão Maria Helena Rodrigues e Roncalli, Angelo Giuseppe. Fatores associados a maior risco de ocorrência de óbito por COVID-19: análise de sobrevivência com base em casos confirmados. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. 2020; 23: e200106
4. Maciel Ethel Leonor, Jabor Pablo, Júnior Etereldes Goncalves Tristão-Sá Ricardo, Lima Rita de Cássia Duarte, Reis-Santos Barbara. Fatores associados ao óbito hospitalar por COVID-19 no Espírito Santo, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2021; 29(4): e2020413
5. Barros Aluisio. Social distancing patterns in nine municipalities of Rio Grande do Sul, Brazil: the Epicovid19/RS study. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2021; 54: e75.
6. Barros Marilisa Berti de Azevedo, Gracie Renata. 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* [online]. 2021; 29(4): e2020427.
7. Bonfim, Daiana et al. Time standards of nursing in Primary Health Care: an observational study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [online]. 2016, v. 50, n. 1, pp. 118-126.
8. Coutinho Filipe, Marinho Joana, Veríssimo Rafaela, Zão Ana, Bertão Manuela, Fonseca Vasco et al. Reflexões em Tempos de Pandemia: Os Nossos Idosos Precisam de “ Ainda Mais” Auxílio para Enfrentar o Cancro. *Medicina Interna* [Internet]. 2020; 27(4): 42-45.
9. Lima-Costa, Maria Fernanda, Turci, Maria Aparecida e Macinko, James. Estratégia Saúde da Família em comparação a outras fontes de atenção: indicadores de uso e qualidade dos serviços de saúde em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2013, v. 29, n. 7, pp. 1370-1380.
10. Romero Dalia Elena, Muzy Jessica, Castanheira Débora, Marques Aline Pinto, Souza Nathália Andrade. Mortalidade domiciliar de idosos no município do Rio de Janeiro durante a pandemia de Coronavírus, 2020. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2021; 24(1): e200316.
11. Coelho, Vitor Antonio Cerignoni and Tolocka, Rute Estanislava. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 25, n. 12, pp. 5029-5039.



12. Chaves, Maurício de Oliveira, Evangelista, Maria do Socorro Nantua and Fernandes, Fernanda Monteiro de Castro. Health education in *Aedes aegypti*: case study. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2020, v. 73, n. 3, e20180487.

13. Nascimento, Jennara Candido et al. Tecnologia para realização do autoexame ocular: comparação entre cartilha impressa e virtual. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [online]. 2018, v. 52, e03326.

14. Carvalho, Danielli Piatti, Rodrigues, Rosa Maria e Braz, Elizabeth. Estratégias de educação em saúde direcionadas a cuidadores durante a internação. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. 2013, v. 26, n. 5, pp. 455-459.

15. Torres, Heloisa Carvalho et al. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2009, v. 62, n. 2, pp. 312-316.