



# **O IDOSO E A COVID-19**

## Cuidados e ações de enfrentamento

*Joelma Ana Gutiérrez Espíndula*  
*Regina Célia Martins Costa*  
**Organizadoras**

**EDUFRR**  
**Boa Vista - RR**  
**2020**

**O IDOSO E A COVID-19**  
Cuidados e ações de enfrentamento

*Joelma Ana Gutiérrez Espindula*  
*Regina Célia Martins Costa*  
**Organizadoras**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA – UFRR

**REITOR | DIAGRAMAÇÃO**

José Geraldo Ticianeli

George Brendom Pereira dos Santos

**VICE-REITOR | EDITORA DA UFRR**

Silvestre Lopes da Nóbrega

**Diretor da EDUFRR**  
Fábio Almeida de Carvalho

**APOIO/PARCEIRIAS**

Universidade Federal de Roraima

Pró-Reitoria de Extensão - PRAE da UFRR

Curso de Psicologia/Centro de Educação – CEDUC

Programa de Pós-Graduação Ciências da Saúde - PROCISA da UFRR Laboratório de Estudos e Pesquisa de fenomenologia e psicologia - Fenom-Psi, vinculado ao Grupo de

Pesquisa: Saúde, subjetividade e Inclusão

Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia - ANPEPP

GT: Fenomenologia, saúde e processos psicológicos

**ENDEREÇOS ELETRÔNICOS DO PROJETO**



Acolhimento Psicológico Online



@acolhimentoonline.psi



Editora da Universidade Federal de Roraima  
Campus do Paricarana – Av. Cap. Ene Garcez, 2413,  
Aeroporto – CEP: 69.310-000. Boa Vista – RR – Brasil  
e-mail: [editora@ufr.br](mailto:editora@ufr.br) / [editoraufrr@gmail.com](mailto:editoraufrr@gmail.com)

Fone: + 55 95 3621 3111

A Editora da UFRR é filiada à:



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
O IDOSO E A COVID-19: ASPECTOS ENVOLVIDOS .....	7
ASPECTOS BIOLÓGICOS .....	8
ASPECTOS EMOCIONAIS .....	9
ASPECTOS SOCIAIS/RELACIONAIS.....	10
INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS .....	13
REFERÊNCIAS .....	14

## INTRODUÇÃO

A crise provocada pela pandemia do novo coronavírus (COVID-19) modificou a rotina de milhões de pessoas e teve impacto na saúde mental de todas as faixas etárias, especificamente os idosos, considerados do grupo de risco, que expressam sofrimento diante do isolamento social e da quarentena. Sendo assim, é imprescindível propor estratégias que promovam a saúde mental, dessa população, a curto, médio e longo prazo.

Esta cartilha tem o objetivo de apresentar a população idosa e/ou aos seus cuidadores familiares algumas orientações e recomendações no enfrentamento do novo coronavírus (COVID-19). Este material está relacionado ao projeto de extensão “*Acolhimento psicológico à distância em situações durante e após pandemia do novo coronavírus (COVID-19)*”, vinculado ao Programa de apoio ao enfrentamento da Pró-Reitoria de Ensino da UFRR, ao Curso de Psicologia e ao Programa de Pós-Graduação Ciências da Saúde – PROCISA da UFRR. Este projeto é coordenado e supervisionado pela professora Dra. Joelma Ana Gutiérrez Espíndula da mesma instituição. É um serviço pontual de escuta terapêutica que visa auxiliar, alunos, professores, técnicos efetivos e terceirizados da Universidade Federal de Roraima (UFRR) no enfrentamento dos efeitos da pandemia do COVID-19. Esse projeto tem oferecido suporte psicológico não-presencial e orientação para minimizar a dor e o sofrimento psíquico de pessoas que necessitam de atendimento psicológico para auxiliar a lidar com questões relacionadas à pandemia. Para Espíndula, o acolhimento tem suscitado uma resposta positiva entre profissionais, estagiários voluntários e público-alvo. O projeto conta atualmente com 5 psicólogas voluntárias que oferecem o serviço de escuta atenta e empática e ainda, com 4 alunos voluntários do Curso de Psicologia que colaboram na elaboração de Cartilhas, material para publicidade e manutenção dos canais de comunicação com os usuários do projeto nas redes sociais.

Noal & Damásio (2020) organizaram a Cartilha denominada “Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. Recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos” pela Fiocruz que sejam seguidas as orientações e as estratégias de cuidado a serem adotadas na quarentena da COVID-19. Os autores ressaltam que as medidas de isolamento social, embora baseadas em evidências científicas e essenciais para a proteção da saúde da população, podem impactar a saúde mental daqueles que as experienciam. Portanto, durante e após a pandemia a saúde mental é e será um dos pilares mais significativos para o bem-estar da humanidade, mas frente às circunstâncias ela tem sido deixada de lado por muitos de nós.

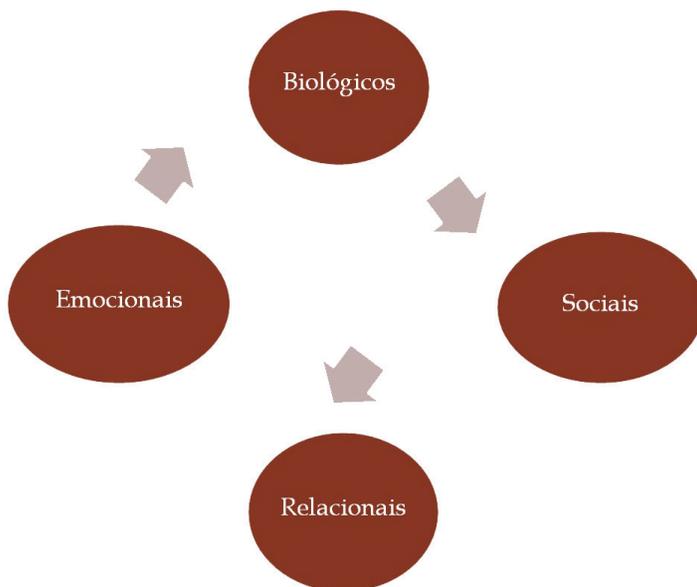
Ainda os autores referem ao fazer recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos a partir dos 60 anos, o ciclo vital considerado idosos, mais atenção e cuidados devem ser dispensados a estas pessoas em relação aos riscos de infecção pelo coronavírus, visto “estarem mais propensas ao agravamento da sua condição de saúde em função da COVID-19, principalmente, quando apresentam comorbidades, tais como diabetes, hipertensão e cardiopatia, que acabam por exacerbar os riscos da infecção e a recuperação da doença” (p. 2).

Perante as recomendações das autoridades de saúde de distanciamento físico e quarentena para conter o surto, é recomendado dedicar atenção e cuidado à pessoa idosa, procurando manter o contato interpessoal, deste, de forma digital através da rede de familiares e amigos.

É comum, em situação de crise, algumas pessoas idosas necessitarem de maior suporte psicossocial, considerando que as reações dependem de fatores como: vivências anteriores de situações de crise, rede de apoio e auxílio que a pessoa recebeu durante a vida, o estado de saúde física, histórico pessoal e familiar de problemas de saúde mental, cultura, contexto socioeconômico, gênero, valores pessoais e crenças religiosas (Noal & Damásio, 2020).

## O IDOSO E O COVID-19: ASPECTOS ENVOLVIDOS

Vale enfatizar que diante da circunstância que todos nós estamos vivendo e enfrentando tempos da pandemia, mesmo que o idoso não seja infectado pelo covid-19, outros aspectos, além do biológico, merecem atenção e cuidados, como os: aspectos emocionais, sociais e relacionais. Serão descritos a seguir:



## ASPECTOS BIOLÓGICOS



De acordo com a OPAS/OMS (2020) as pessoas idosas e com condições de saúde pré-existent (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que as outras, o que nesse contexto da pandemia do covid-19 recomenda-se ter mais atenção e cuidado ao aspecto físico e biológico desses idosos, por exemplo, não faltando às consultas médicas de rotina e fazendo uso da medição regular prescrita por seu médico.

É importante manter a organização da medicação de uso regular, para tal se recomenda anotar os medicamentos e horários que deverão ser administrados, dessa forma, diminuir a probabilidade de esquecimentos e ainda, se controla a quantidade para reposição, em especial as medicações aconselhadas que requerem a receita médica para aquisição (IRAGARAY, 2020). A autora ainda indica que, nesses tempos de pandemia atenção à saúde bucal também deve ser observada, como a: escovação sistemática, hidratação da boca, limpeza das próteses, gengivas, e a limpeza da escova dental.

## ASPECTOS EMOCIONAIS



O isolamento físico e a crise de insegurança que a pandemia trouxe consigo são fatores estressores, em especial aos idosos, que no intuito de protegermos dos perigos do contágio temos que mantê-los o mais isolados possível de familiares, filhos, netos e outras pessoas próximas e queridas. Sendo assim, é importante identificar sintomas de fragilidade emocional para, quando necessário, buscar ajuda profissional.

Emocionalmente o idoso pode apresentar tristeza, frustração e solidão com frequência, isso pelo desconhecimento desse vírus e de seus impactos psicossociais, tais como: medo de morrer ou de perder um ente querido, ou ainda, medo de ser infectado ou infectar alguém, além da mudança na sua rotina e da saudade de seus entes queridos, ocorrida pelo distanciamento social e quarentena. Todos esses aspectos impactam a saúde mental e o bem-estar dos idosos.

Quando se observa que os sintomas de depressão e/ou ansiedade se tornaram diários e frequentes, ou seja, persistem a maior parte do tempo, um profissional qualificado (pode ser o médico que acompanha o idoso, um psicólogo ou psiquiatra) deve ser consultado, antes que possa causar prejuízos em outras áreas da vida deste idoso (IRAGARAY, 2020).

Para a manutenção da saúde mental do idoso recomenda-se que este tenha, sempre, informações confiáveis e seguras sobre o covid-19, que evite ficar por horas assistindo noticiários pela TV e rádio, e especialmente programas sensacionalistas, assim como notícias divulgadas em grupos de Whatsapp.

## ASPECTOS SOCIAIS/RELACIONAIS



As **relações sociais** foram as mais afetadas com a pandemia do covid-19. Então, *nesse contexto o que pode ser feito para seu cuidado? Quem é essa pessoa idosa diante de nós? Como está vivendo a sua rotina? Que atividades de lazer e físicas vem realizando? Quais são os recursos internos e externos (amigos, comunidades, grupos) que essa pessoa pode contar para sustenta-lo nesse momento difícil?*

Noal & Damásio (2020) advertem nas referidas recomendações aos cuidadores de idosos que as redes de apoio são essenciais, pois estando mais próximas desse idoso, podem lhes oferecer orientações, instruções, e acrescentamos afeto e atenção. Complementando, de acordo com Sousa & Espíndula (2019) a família é considerada a principal rede de apoio para a necessidade do cuidado, podendo contribuir em todas as funções desse constructo desde o apoio de informação, interação social positiva e especificamente o apoio emocional.



Ainda que, as “interações face a face” não sejam possíveis nesse momento, deve-se buscar manter conexões sociais: seja por mensagens de texto, áudio e vídeo (quando o idoso tiver acesso à internet, smartphones ou computadores e conseguir utilizá-los); ou mesmo por telefonemas, cartas e desenhos feitos por netos ou outras crianças afetivamente próximas.

Quando por quaisquer motivos não for possível utilizar um meio de comunicação eletrônica outras alternativas podem ser buscadas pelas pessoas da rede de apoio, que estão isoladas com este idoso, como por exemplos, o estímulo a contação de histórias, a falar do seu passado, escrever cartas, fazer um bordado ou desenvolver ou exercitar outra habilidade manual.

Instruções e orientações que devem ser oferecidas pela rede de apoio quanto à vida cotidiana:

- **Medidas de biossegurança** para prevenir a infecção pelo novo coronavírus;
- **Aquisição e acesso a alimentos, medicamentos e outros suprimentos básicos** com a devida proteção ao consumidor idoso, “o que envolve ampla divulgação de informações sobre como obter itens de primeira necessidade com segurança”;
- **Manutenção de uma rotina** para organização das atividades diárias desde o acordar ao deitar, assim como o autocuidado que inclui: a alimentação, a saúde bucal, o banho, o sono, etc.
- **Medidas para manutenção da saúde física**, como banho de sol e atividades, que podem ser online, para o idoso repetir junto com o(a) professor(a) ou em espaços de convivência, nesse caso adotando todos os cuidados de distanciamento seguro e uso de equipamento de proteção individual (EPI), no caso máscaras;
- **Medidas para estimular a cognição** como executar atividades on line que podem ser: ouvir músicas, fazer leituras ou ainda, cursos de temas de seu interesse;
- **Medidas para manutenção da interação social e relacional**, agora por meio virtual, como exemplo, os encontros semanais em dias e horários pré definidos.

## INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS

Quanto à obtenção de informações aconselha-se que se escolha uma fonte confiável e se informe apenas uma vez por dia, evitando obter muitas informações e que na maioria das vezes são equivocadas ou falsas (fake news). Como fontes confiáveis podemos citar:

- Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS): <https://www.paho.org/pt/covid19>.
- Ministério da Saúde: <https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/saude-do-idoso>.
- Fundação Oswaldo Cruz: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/covid-19-cartilhas-abordam-situacao-de-idosos-psicologos-hospitalares-e-populacao-privada-de-liberdade/>
- SESC Campinas: <https://www.facebook.com/groups/trabalhosocialcomidosos>.
- Conselho Municipal do Idoso Roraima: <https://www.facebook.com/Conselho-Municipal-do-Idoso-RR-749494608431785>.

## REFERÊNCIAS

SOUSA, M. L.; ESPÍNDULA, J. A. G. Redes de apoio psicossocial do idoso institucionalizado no extremo norte do país: um olhar da fenomenologia Steineana. IN: **Psicologia fenomenológica e saúde: teoria e pesquisa**. Joelma Ana Gutiérrez Espíndula (org). Boa Vista: Editora da UFRR, 2019.

IRAGARAY, T. Q. **Cartilha para idosos para enfrentamento do Coronavírus (COVID-19)** [recurso eletrônico] / Taiana Quarti Irigaray organizadora – Dados eletrônicos. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020. Disponível em: <[https://editora.pucrs.br/livro/covid/cartilha-pt\\_br.pdf](https://editora.pucrs.br/livro/covid/cartilha-pt_br.pdf)>. Acesso em: 10 de abril de 2020.

NOAL D. S., DAMÁSIO, F. **Cartilha: A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado** [recurso eletrônico] / Débora da Silva Noal e Fabiana Damásio coordenadoras. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/a-quarentena-na-covid-19-orientacoes-e-estrategias-de-cuidado/>>. Acesso em: 10 de abril de 2020.

NOAL D. S., DAMÁSIO, F. **Cartilha: Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. Recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos**. Débora da Silva Noal e Fabiana Damásio coordenadoras, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41686>. Acesso em: 10 de abril de 2020.

SOUSA, M. L.; ESPÍNDULA, J. A. G. Redes de apoio psicossocial do idoso institucionalizado no extremo norte do país: um olhar da fenomenologia Steineana. IN: **Psicologia fenomenológica e saúde: teoria e pesquisa**. Joelma Ana Gutiérrez Espíndula (org). Boa Vista: Editora da UFRR, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa COVID-19** - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 10 de abril de 2020.