

# SOLIDÃO, ESTRATÉGIAS DE CUIDADO À SAÚDE DO IDOSO E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA

SOLITUDE, HEALTH CARE STRATEGIES FOR THE ELDERLY AND HEALTHY AGING IN PANDEMIC TIMES

---

## **Marianna Gil de Farias Morais**

Discente do curso de medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN). E-mail: mariannagilfm@hotmail.com

## **Larissa de Menezes Albuquerque Coelho**

Discente do curso de medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN). E-mail: larissa.albuquerque.119@ufrn.edu.br

## **Anna Santana Pereira Rolim de Araújo**

Discente do curso de medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN). E-mail: annarolim08@gmail.com

## **Breno Vinícius Dias de Souza**

Discente do curso de medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN). E-mail: brenodias.parelhas@gmail.com

## **Túlia Fernanda Meira Garcia**

Fonoaudióloga pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Doutora em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Título de Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), Docente do curso de medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN). E-mail: tulia.garcia@ufrn.br

## RESUMO

Introdução: O desenvolvimento de estratégias de cuidado à saúde do idoso em tempos de pandemia inclui mediação por Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TICs) em redes sociais, educação digital, entre outras. Objetivo: Relatar a experiência de projeto de extensão para o desenvolvimento de educação em saúde sobre COVID-19, utilizando TICs no cuidado à saúde do idoso, promoção do envelhecimento saudável e prevenção dos impactos da solidão durante a pandemia da COVID-19. Método: Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão “Brasil sem Corona”, desenvolvido por discentes e docentes de medicina, em Caicó-RN, de março a outubro de 2020, integrando resultados institucionais de pesquisa, inovação tecnológica e extensão em contexto pandêmico. Resultados: O projeto cumpriu seus objetivos, como promoção da saúde do idoso de forma qualificada e humanizada, utilizando meio de comunicação popularizado em tempos de distanciamento social. Acrescenta-se aspecto formativo para os estudantes, com desenvolvimento de habilidades de comunicação, pesquisa, levantamento de evidências e engajamento estudantil. Conclusão: As redes sociais se tornaram importantes ferramentas de comunicação e informação durante a pandemia. Movimentos como o “Brasil sem corona” constituíram uma estratégia potente capaz de ajudar a pessoa idosa no enfrentamento de tempos de crise.

**Palavras-chave:** Educação médica. Extensão. Saúde do idoso. Envelhecimento saudável. Pandemia.

## ABSTRACT

**Introduction:** The development of health care strategies for the elderly in times of a pandemic includes mediation by Digital Information Technologies and Communication (DITCs) in social media, digital education, among others. **Objective:** To report the experience of an extension project for development of health education on COVID-19, using DITCs in the health care of the elderly, promoting healthy aging and preventing the impacts of loneliness during the COVID-19 pandemic. **Method:** This is an exploratory-descriptive study, experience report type, on the extension project "Brasil sem Corona", developed by students and professors of a medicine school, in Caicó-RN, from March to October 2020, integrating results institutional research, technological innovation and extension in a pandemic context. **Results:** The project fulfilled its objectives, such as promoting health of the elderly in a qualified and humanized way, using a means of communication popularized in times of social distancing. A formative aspect is added for students, with development of communication skills, research, evidence gathering and student engagement. **Conclusion:** Social media have become important communication and information tools during the pandemic. Movements such as "Brasil sem corona" constituted a powerful strategy capable of helping elderly in facing times of crisis.

**Keywords:** Medical education. Extension. Elderly health. Healthy aging. Pandemic.

---

## INTRODUÇÃO

Isolamento social e rede de suporte social frágil podem ser condições recorrentes na velhice e, embora identificadas como fator de risco para problemas de saúde, maior mortalidade, diminuição da resistência às infecções, declínio cognitivo e pior saúde mental, ainda são circunstâncias significativas frequentemente negligenciadas (ROMERO et al, 2021; DE FARIAS MOREIRA; DE SOUSA, 2021; LIMA-COSTA et al., 2018; LANDEIRO, 2017).

A demanda por atenção à saúde mental aumentou exponencialmente com a emergência da pandemia do novo Coronavírus e com a adoção do distanciamento, isolamento social e quarentena. Tais medidas, apesar de serem necessárias para preservar a saúde física, exigem atenção para a manutenção da saúde mental e do bem-estar, principalmente de populações mais vulneráveis, como os idosos (VASCONCELOS, 2020).

Para estes indivíduos, os desfechos implicam em piora na qualidade de vida e, por isso, medidas de mitigação de risco devem ser adotadas com a devida monitorização de benefícios e impactos a longo prazo, com estratégias para promoção de qualidade de vida e do envelhecimento saudável. (AQUINO et al., 2020;

KALACHE et al., 2020)

Se por um lado os serviços de atenção à saúde foram demandados a incentivar o isolamento e distanciamento social para preservar a saúde física dos idosos cabe agora, com ampliação da cobertura vacinal, manter a orientação sobre cuidados e direcionar esforços para acompanhar os impactos deste isolamento em sua saúde física e mental, além de incluir a oferta de estratégias para promover capacidade funcional, estimular autonomia e independência, reduzir solidão e evitar maior esgarçamento da rede de suporte social (HAMMERSCHMIDT e SANTANA, 2020; LOPES e GARCIA, 2018).

O desenvolvimento de estratégias de cuidado à saúde do idoso em tempos de pandemia inclui a mediação por Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TICs) em redes sociais, comunidades virtuais, educação digital, atividades para ocupação significativa do tempo livre, orientações para o autocuidado apoiado, telessaúde, entre outras (ABDI, 2010; SZWARCOWALD et al, 2021). Dessa forma, barreiras sociais e espaciais podem ser superadas, estimulando as atividades mentais e favorecendo a comunicação, interação, socialização e sentimento de pertencimento (FERREIRA e TEIXEIRA, 2017; ROMERO et al, 2021).

Assim, este estudo tem como objetivo relatar

a experiência de um projeto de extensão de uma iniciativa de educação em saúde sobre COVID-19, utilizando as TICs para construção de estratégias de cuidado à saúde do idoso, espaços de promoção do envelhecimento saudável e prevenção dos impactos negativos da solidão durante a pandemia do novo coronavírus que contou com a participação de 35 discentes e 15 docentes de curso de medicina no nordeste brasileiro.

## METODOLOGIA

Trata-se de estudo exploratório-descritivo, tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão “Brasil sem corona” desenvolvido por discentes do 4º, 6º, 8º e 10º período do curso de medicina e docentes da Escola Multicampi de Ciências Médicas - Universidade Federal do Rio Grande do Norte (EMCM/UFRN), entre esses, médicos, enfermeiros, fonoaudiólogos e psicólogos. O trabalho foi empenhado de março a outubro de 2020, advindo da necessidade localregional de acesso a informações cientificamente respaldadas para minimizar os riscos associados à pandemia da COVID-19.

Redes sociais foram escolhidas como recurso de suporte por serem ferramentas potentes para a disseminação de informação. Foi criado o perfil no *Instagram*®, com criação dos conteúdos pelos estudantes. Além disso, frentes de trabalho foram definidas para discutir diversos temas e dúvidas que emergiram com a pan-

demia.

Foram criadas seis frentes de trabalho para discutir acerca das seguintes temáticas: saúde do idoso; informações para profissionais e populações vulneráveis; centro de estudos COVID-19 e reforço das medidas preventivas; higiene, autocuidado e uso de máscaras; auxílio com propostas para saúde mental e reforço da solidariedade e empatia para quem está em quarentena; caça fake-news.

Uma das frentes, com foco na saúde do idoso, surgiu do reconhecimento dos impactos sofridos por essa população no período da quarentena e da necessidade de levar até ela orientações capazes de promover um melhor enfrentamento de tais repercussões com aporte da geriatria e gerontologia.

Após embasamento científico e estudo em grupos, as publicações eram pensadas para maior acessibilidade possível, com cronograma regular de postagem, como apresentado no quadro 1. O conteúdo trabalhado era exposto na forma de imagens ou vídeos elaborados pelos discentes e avaliados pelos docentes antes de serem publicados na rede social.

Posteriormente, a interação com o público foi avaliada a partir do alcance das publicações, número de curtidas e comentários, bem como, pela abertura de espaço para diálogo e para sanar dúvidas frequentes através de caixas de comentários pelos stories.

**Quadro 1.** Exemplo de cronograma de postagens semanais do BR sem Corona

Cronograma de Postagens
FEED: Não esqueça outras doenças! – Cuidados prática exercícios
STORY: Denúncia: violência contra o idoso
STORY: Reforço constante das medidas de distanciamento social
STORY: Reforço do reconhecimento de sinais e sintomas de quando ir ao hospital e quando ficar em isolamento social
FEED: Ansiedade na quarentena
STORY: Reforço adoção de famílias de idosos, que não devem sair de casa, na forma de campanha
STORY: Repostagens de onde buscar ajuda na Pandemia
STORY: Dia 26/07 - Dia da Vovó/ Dia dos Avós - mantenha contato com os idosos
FEED: Comentários Discriminatórios contra Idosos na pandemia

Fonte: Autoria própria

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudantes envolvidos no movimento foram instigados a manter pesquisa contínua acerca do tema para criar conteúdo capaz de sanar dúvidas e publicar orientações importantes para idosos, priorizando linguagem acessível e com informações atualizadas. Além do aspecto formativo com a leitura do conteúdo para elaboração das postagens, foi realizada a orientação e revisão do material junto aos docentes antes da publicação.

Nas publicações, buscou-se estimular hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas para os idosos, ressaltando a importância desse hábito para a prevenção e tratamento de doenças crônicas, bem como para a saúde mental. Publicou-se imagens com exemplos de exercícios físicos e alongamentos simples que podem ser realizados em casa sem a necessidade de equipamentos específicos

Além do estímulo físico, foram feitos pôsteres sobre a importância dos estímulos cognitivos, com sugestões de algumas atividades simples para serem desempenhadas pela terceira idade, como assistir filmes, ler livros, jogar jogos de memória, entre outros, e estímulo social, incentivando a utilização das redes sociais como forma de promover a reaproximação dos laços pessoais que foram distanciados com a pandemia, com ligações de voz e videochamadas com familiares e amigos.

Visando tentar equilibrar a carga de notícias tristes que estiveram em circulação e intensificaram o medo e a ansiedade no contexto pandêmico, o projeto foi também um canal para disseminação de boas notícias, iniciativas de solidariedade e casos de recuperação da COVID-19, capazes de alimentar a esperança e reduzir o adoecimento psicológico da pessoa idosa.

Ademais, diante das preocupações que emergiram com a situação de pandemia, a COVID-19 assumiu o centro das atenções e deliberações. Com isso, os cuidados necessários com algumas doenças foram, por vezes, deixados em segundo plano. Negligenciou-se, assim, os cuidados com doenças crônicas muito

comuns entre os idosos, o que estimulou a elaboração de publicações acerca de temáticas como recomendações para pessoas com diabetes em tempos de pandemia, COVID-19 e dislipidemia, doença renal crônica, obesidade e doenças cardíacas.

Além dos contextos e problemáticas supracitadas, o movimento se dedicou ainda a outras frentes de combate e à discussão de temas como medidas de proteção e prevenção, cuidados com higiene, uso de máscaras e medidas de distanciamento social. Buscou-se ainda orientar essa população sobre quando e qual serviço de saúde procurar, facilitando sua busca e evitando contatos desnecessários com ambientes potencialmente contaminados, com vistas a minimizar os impactos da transmissibilidade da COVID-19.

Entre as diversas redes sociais, a escolha pelo Instagram se deu por este possibilitar formas acessíveis, personalizadas e criativas para conectar os alunos com os usuários. Os estudantes participaram ativamente da experiência desenvolvendo multicompetências e multi-habilidades, com aproximação à medicina baseada em evidências, mediação digital da informação médica, educação em saúde e educação, solidariedade intergeracional, formação geriátrico-gerontológica e trabalho colaborativo.

A análise das métricas apontam melhor alcance e desempenho nos temas que envolveram estratégias para evitar a solidão com dicas sobre plataformas para contato virtual, entretenimento, ações solidárias locais, canais de denúncias contra violência, alimentação saudável, exercício físico, entre outros. Referidas postagens coadunam-se ao paradigma da velhice ativa com a realização do potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida e a participação na sociedade, de acordo com as necessidades, os desejos e as capacidades de cada um, ao mesmo tempo em que são oferecidas adequada proteção, segurança e cuidado, na medida das necessidades (WHO, 2002).

A conta apresentou 655 seguidores ao final do projeto, alcançando, principalmente, cidades do estado do Rio Grande do Norte, com

249 postagens de caráter informativo. Pode-se notar um positivo impacto formativo com os relatos apresentados pelos estudantes, uma vez que, ao passo que o domínio técnico dos temas foi conquistado, o aprendizado em relação à comunicação, atitudes e habilidades de trabalho em grupos foram também aperfeiçoadas.

Ademais, a representação docente do projeto se mostrou satisfeita com os resultados vistos não apenas nas estatísticas de alcance das postagens, como também nas reflexões advindas do movimento, que aprofundou saberes da saúde do idoso e aprimorou o vínculo da academia com a comunidade. O público-alvo, por sua vez, manteve contato e interação por meio da rede social, com espaço para diálogo e para sanar dúvidas frequentes. O projeto teve suas atividades encerradas no final de 2020, com utilização do perfil para um novo projeto iniciado em 2021, com foco no incentivo à vacinação e seguimento por outros discentes.

O objetivo de fomentar conexões e solidariedade intergeracionais foi alcançado, pois a análise de comentários e interações no conteúdo publicado estimulou a inclusão digital e solidariedade intergeracional, com famílias compartilhando situações e comentários sobre apoio para essa inclusão e de troca de informações entre jovens, adultos e idosos. O movimento “Brasil sem corona” também teve o potencial de contribuir com a formação pessoal e profissional dos estudantes envolvidos, promovendo o desenvolvimento de habilidades de comunicação, de linguagem acessível e de fácil entendimento, a apropriação de discussões de relevância para a saúde e o desenvolvimento social. Por meio do movimento, os alunos tiveram a oportunidade de contribuir com a promoção da saúde para a comunidade de forma qualificada e, sobretudo, humanizada, utilizando meio de comunicação popularizado e ainda mais evidente em tempos de distanciamento social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 descortinou um cenário de desconhecimento e medo cujos impactos se mostraram multifacetados. Os idosos, além de representarem um dos principais grupos de risco para a doença, encaixam-se ainda como uma das populações mais suscetíveis a sofrer os impactos do distanciamento social e da solidão. A pessoa idosa precisou vivenciar o distanciamento social e todas as consequências que ele impõe, como o distanciamento familiar e a perda de hábitos de vida saudáveis, como prática de exercícios físicos e de lazer.

Nesse cenário, movimentos como o “Brasil sem corona” constituíram uma estratégia potente capaz de ajudar a pessoa idosa no enfrentamento de tempos de crise. As redes sociais se tornaram, progressivamente, uma importante ferramenta de aproximação dos laços distanciados pela quarentena e uma fonte para a disseminação de informações verdadeiras, atualizações e orientações acerca da COVID-19, bem como de outros temas importantes para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Destarte, estudantes têm a possibilidade de inovar na busca de meios com o potencial de estabelecer uma comunicação eficaz com o público idoso diante da impossibilidade do contato social, incentivando a inclusão digital desses, bem como a conexão intergeracional. Assim, contribui-se também com o fortalecimento da responsabilidade social de jovens que, apesar de terem suas atividades acadêmicas interrompidas, utilizam os meios possíveis para contribuir com a promoção da saúde e a busca pela oferta de um retorno para a comunidade.

---

## REFERÊNCIAS

- ABDI. Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial. Cadernos Temáticos – Tecnologias de Informação e Comunicação – TIC: Sistemas Aplicados a Saúde Humana. Brasília: **ABDI**, 2010.
- AQUINO, E.M.L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, jun. 2020.
- BRASIL. **Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)**. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Versão 8. Brasília, 2020.
- DE FARIAS MOREIRA, E.M.; DE SOUSA, M.N.A. Olhares sobre o impacto do isolamento social à saúde mental do idoso. **Journal of Medicine and Health Promotion**, v. 6, p. 234-244, 2021.
- FERREIRA, M.C.; TEIXEIRA, K.M.D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 153-167, 2017.
- GARCIA, T.F.M. **Significados de velhice bem-sucedida segundo idosos: associações com déficit cognitivo, fragilidade e condições de saúde**. 2019. 141 f. Tese (Doutorado em Gerontologia) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2019.
- HAMMERSCHMIDT, K.S.A.; SANTANA, R.F. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare enfermagem**, [S.1.], v. 25, apr. 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>>. Acesso em: 26 de jul. 2020.
- KALACHE, A. et al. Envelhecimento e desigualdades: políticas de proteção social aos idosos em função da Pandemia Covid-19 no Brasil. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 23, n. 6, e200122, 2020.
- LANDEIRO, F. et al. Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol. **BMJ Open**, v. 7, n. 5, may. 2017.
- LIMA-COSTA, M.F. et al. The Brazilian longitudinal study of aging (ELSI-BRAZIL): objectives and design. **American journal of epidemiology**, v. 187, n. 7, p. 1345-1353, 2018.
- LOPES, L.M.V.; GARCIA, T.F.M. Diálogos de vida na Tenda do Conto: cuidado, bem-estar e qualidade de vida no envelhecimento. In: Ensino, Saúde e Envelhecimento: inter(ações) dialógicas. 1 ed. Curitiba: **CRV**, v. 1, p. 99-117, 2018.
- ROMERO, D.E. et al. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública** v. 37, n. 3, e00216620. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>.
- SZWARCWALD CL, Souza Júnior PRB, Damacena GN, Malta DC, Barros MBA, Romero DE, Almeida WDS, Azevedo LO, Machado ÍE, Lima MG, Werneck AO, Silva DRPD, Gomes CS, Ferreira APS, Gracie R, Pina MF. ConVid - Behavior Survey by the Internet during the COVID-19 pandemic in Brazil: conception and application methodology. **Cad Saude Publica**. 2021 Apr 30;37(3):e00268320. English, Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00268320. PMID: 33950078.
- VASCONCELOS, C.S.S.; et al. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020.
- WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Active ageing: a policy framework. Geneva: **World Health Organization**; 2002.