

FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**A OPINIÃO DO IDOSO ACERCA DAS CONSEQUÊNCIAS DO
DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL DA PANDEMIA DO
COVID-19**

CURITIBA

2021

FRANCIELLE GONÇALVES CORDEIRO

GABRIELA WALESKO ALVES

GABRIELLE SDROIESKI MALASSA

LUANA WRONSKI DE JESUS

REGIANE APARECIDA BAU GOMES


**A OPINIÃO DO IDOSO ACERCA DAS CONSEQUÊNCIAS DO
DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL DA PANDEMIA DO
COVID-19**

Trabalho apresentado como requisito parcial de avaliação da disciplina de Momento Integrador IV. Curso de Graduação em Psicologia, Faculdades Pequeno Príncipe – FPP.

Orientador(a): Prof^a Me. Ana Cláudia Merchan Giaxa

CURITIBA

2021

	CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA		
	MOMENTO INTEGRADOR IV		
	FRANCIELLE GONÇALVES, GABRIELA WALESKO, GABRIELLE MALASSA, LUANA WRONSKI E REGIANE BAU		
	PERÍODO: QUARTO	ANO: 2021	SEMESTRE: 1º
	PROFESSORES: ANA CLÁUDIA MERCHAN GIAXA		
HORÁRIO	CARGA HORÁRIA TOTAL: 18h CARGA HORÁRIA CURRICULARIZAÇÃO EXTENSÃO: 10h	Nº DE FALTAS PERMITIDAS: (4 faltas) 25% da carga horária total	
Quarta- feira 18h45 -19h (8 horas/ teóricas) Quarta-feira 19h-19h30 (10 horas/práticas)			
TÍTULO DA ATIVIDADE	A OPINIÃO DO IDOSO ACERCA DAS CONSEQUÊNCIAS DO DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL DA PANDEMIA DO COVID-19		
MODALIDADE DA ATIVIDADE	Curso () Oficina () Prestação de Serviço () palestra, grupo temático sala de espera etc. Eventos () Vídeo (X)		
ÁREA(S) DE COMPROMISSO SOCIAL IDENTIFICADA(S) NA ACEX	Comunicação () Cultura () Direitos Humanos e Justiça () Educação () Meio Ambiente () Saúde (X) Tecnologia e Produção () Trabalho () Ações de Sustentabilidade Social e Planetária ()		
POLÍTICA(S) IDENTIFICADA (S) NA ACEX	Educação Ambiental () Educação Étnico-Racial () Direitos Humanos () Educação Indígena () Saúde da Mulher () Saúde do Homem () Saúde da Criança () Saúde do Idoso (X) Saúde das Populações Vulneráveis ()		
LOCAL (COMUNIDADE) ONDE SERÁ	Sênior Village - Dra. Stela Inez Pechibilski		

REALIZADA A ACEX	
NÚMERO DE DOCENTES ENVOLVIDOS	1
NÚMERO DE DISCENTES ENVOLVIDOS	5
NÚMERO DE PESSOAS DA COMUNIDADE EXTERNA IMPACTADAS PELA AÇÃO	6

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 OBJETIVOS	7
1.1 Objetivo Geral:	7
1.2 Objetivos Específicos:	7
1.2 PONTOS- CHAVE	7
1.3 JUSTIFICATIVA	8
2. METODO	9
3. REVISÃO DE LITERATURA - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	110
3.1 COVID- 19 E OS IDOSOS	110
3.2 AS CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL NA SAÚDE DO IDOSO	121
3.3 DIFERENÇAS DA SOLIDÃO DO IDOSO EM TEMPOS COMUM E O DISTANCIAMENTO SOCIAL, EM TEMPOS DE PANDEMIA	154
3.4 IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO SOCIAL E FAMILIAR PARA A MINIMIZAÇÃO DO ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL DO IDOSO, NO CONTEXTO DA PANDEMIA	186
4. PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
5.1 RESULTADOS DA ATIVIDADE	24
6. CONCLUSÃO	29
6.1 AUTOAVALIAÇÃO	31
7. REFERÊNCIAS	34
8. REFERÊNCIAS DO VÍDEO	38

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um grande desafio para a sociedade atualmente, pois há um número cada vez maior de pessoas idosas. São cidadãos que utilizam ativamente os meios de saúde, serviços sociais e de proteção no país. Portanto, com a menor mortalidade de indivíduos em todas as idades e a diminuição de nascimentos, esta condição resulta em um aumento absoluto de idosos em relação à população brasileira. De acordo com a Projeção da População, divulgada em 2018 pelo IBGE, as estimativas indicam que no Brasil o número de idosos irá aumentar consideravelmente nos próximos anos. O país possui mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população. (IBGE, 2018).

É cabível ressaltar a necessidade crescente de prestação de cuidados para esta população, gerando atenção potencializadora das capacidades físicas, psíquicas e autônomas que beneficiam os idosos a um envelhecimento ativo bem-sucedido. Segundo Ramos (2003) *apud* LIMA; LIMA E RIBEIRO (2010), o envelhecimento saudável é a interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica. Em conformidade com o Governo do Estado do Rio Grande do Sul (2010) o envelhecimento traz diversas transformações na vida do indivíduo e de seus familiares, através do surgimento de novos direitos e perda de outros. Consequentemente, a terceira idade ocasiona diversos problemas físicos, psíquicos e sociais que contribuem para o surgimento de sentimentos negativos e de tendência ao isolamento.

No final do ano de 2019, houve um surto de uma nova doença respiratória detectada na China, provocado pelo SARS-CoV-2, nomeado de COVID-19. Devido ao seu impacto, rapidez e facilidade de propagação, medidas para a prevenção e proteção foram adotadas pelo mundo todo, para a segurança da sociedade e principalmente, da população idosa (SILVA *et al.*, 2020) . Assim, não é possível ignorar a terceira idade quando o assunto é coronavírus, já que, eles estão no centro desta discussão. Conforme um estudo

realizado por Hammerschmidt e Santana (2020), um levantamento de dados do Covid-19 mostram maior taxa de mortalidade entre a população idosa com 80 anos ou mais, em que 14,8% dos infectados morreram, comparado a 8,0% entre os idosos de 70 a 79 anos e 8,8% entre aqueles idosos de 60 a 69 anos. O levantamento de dados chama atenção para o risco de morte, com o aumento da idade e vulnerabilidade da população idosa frente ao vírus.

Por conta do alto contágio e do crescimento da propagação, os países adotaram medidas de isolamento e distanciamento social. Nesta perspectiva, e da problemática que envolve a fragilidade de indivíduos da terceira idade em grupos de risco, surge a preocupação crescente com as diversas necessidades que os idosos apresentam e da importância de identificá-las, frente às diretrizes restritivas (SILVA *et al.*, 2020). Assim, este estudo objetivou identificar, em idosos, as consequências do distanciamento e isolamento social da pandemia do Covid-19.

1.1 OBJETIVOS

1. 1.1 Objetivo Geral:

Identificar as consequências do distanciamento e isolamento social da pandemia do COVID-19 em idosos;

1. 1.2 Objetivos Específicos:

Articular a teoria buscando referências bibliográficas relacionadas a Covid-19 e os idosos;

Identificar as principais consequências que o isolamento e distanciamento social causam na saúde desta população;

Compreender a solidão e o distanciamento social entendendo a influência destes na saúde do idoso;

Apresentar como a família e outro apoio social podem auxiliar na minimização do isolamento e distanciamento social do idoso neste contexto da Pandemia;

1.2 PONTOS- CHAVE

- Covid-19 e os idosos;
- Diferenças da solidão do idoso em tempos comum e o distanciamento social da pandemia;
- Consequências do isolamento e distanciamento social na saúde do idoso;
- Importância da rede apoio social e familiar em tempos de isolamento e distanciamento social;

1.3 JUSTIFICATIVA

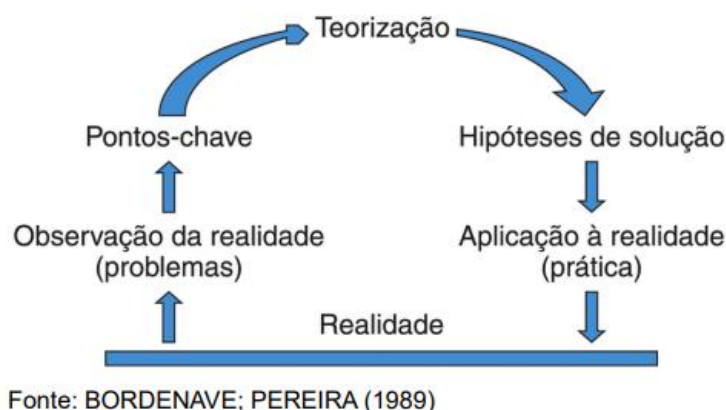
A pandemia mudou a forma dos relacionamentos interpessoais, a distância e isolamento se tornaram uma realidade, os efeitos psicossociais trouxeram grande impacto dentro da saúde mental. Considerando que a população idosa se enquadra dentro do grupo de risco, os relatos de solidão, depressão e ansiedade vem crescendo drasticamente. Levando em conta a mudança da rede de apoio e relacionamentos significativos, é de extrema relevância entendermos os efeitos diretos e indiretos que a pandemia pode trazer para a qualidade de vida e longevidade dos idosos (SILVA JÚNIOR, 2020).

É importante considerar também que o sistema imunológico no idoso apresenta menor capacidade de reação. Neste sentido, a preocupação com a terceira idade aumenta devido ao maior risco de vulnerabilidade (FIOCRUZ, 2021). Outra vulnerabilidade é a tendência a se sentir solidão. Desta forma, este trabalho, considerou a solidão como um importante fator a ser considerado durante a pandemia, visto que, a necessária medida de distanciamento dos idosos, precisa ser observada para que não esteja diretamente relacionada como potencial causa ou agravamento da solidão.

2. METODO

O presente estudo é a realização da parte prática da utilização da Metodologia de Problematização, que é uma Metodologia Ativa, utilizada nas áreas da Saúde e Educação, conhecida como Arco de Magueréz. De acordo com Charles Magueréz, apresentado pela primeira vez por Bordenave e Pereira (1982) a metodologia do Arco de Magueréz, foi desenvolvida na década de 70 e consiste em cinco etapas, conforme a figura 1.

Figura 1. Arco de Magueréz



Sobre a primeira etapa, a de Observação da realidade, segundo Berbel (1995), é a definição de um problema. Na segunda etapa, a determinação dos pontos-chave é referente aos temas que devem ser estudados para entender o problema levantado. Na terceira etapa, da Teorização, é realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, para fundamentar a temática estudada em relação aos resultados obtidos. Na quarta etapa, é feita a elaboração das Hipóteses de Solução. Segundo Berbel (1998, p.144), “as hipóteses são construídas após o estudo, como fruto da compreensão profunda que se obteve sobre o problema, investigando-o de todos os ângulos possíveis”. Na quinta etapa, que é a da Aplicação à Realidade, são propostas as intervenções, exercícios e manejo das situações associadas à solução do problema.

Assim, na disciplina Momento Integrador IV, através desta metodologia ativa, os acadêmicos precisam realizar, em cumprimento dos créditos práticos da disciplina, 10h de atividades práticas e 8h de atividades teóricas, de acordo com a Resolução do MEC/CNE/CES Nº 7/2018 (que dispõe sobre as Atividades de Curricularização de Extensão, as ACex).

Esta resolução, solicita que os discentes e docentes da FPP, promovam o diálogo com a comunidade externa, como forma de atuar ativamente, criando, desenvolvendo e aplicando a atividade de extensão, a partir do intercâmbio com esta comunidade externa. Objetiva reelaborar a produção de conhecimento acadêmico, como forma de oportunizar a transformação social.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 COVID- 19 E OS IDOSOS

A pandemia do coronavírus representa um grande desafio para a sociedade, sendo considerado um evento potencialmente estressante devido às medidas de prevenção e contenção da doença, como: o isolamento e distanciamento social. Pode ser considerado como um dos assuntos de maior destaque pelo mundo todo. O novo coronavírus é responsável pela doença COVID-19, causada pelo Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2, conhecido popularmente como SARS-CoV-2. A contaminação pelo SARS-CoV-2 cresceu de maneira absurda, sendo que os primeiros casos da doença foram registrados no final do ano de 2019 na China. Entretanto, a Pandemia Mundial foi declarada somente em 11 de março de 2020, como afirmam Hammerschmidt e Santana (2020).

A transmissão da doença ocorre de pessoa para pessoa pelo ar ou por meio do contato pessoal com secreções contaminadas, através de tosse, espirro, gotículas de saliva e catarro (CURITIBA, 2020). Além disso, a transmissão ainda se dá com superfícies inanimadas contaminadas, o que chamou atenção para adoção rápida e preventiva de medidas de proteção para a sociedade, a fim de impedir e controlar a propagação do vírus (GUINANCIO *et al.*, 2020). De acordo com as informações do Ministério da Saúde (2020), o indivíduo contaminado pode apresentar um quadro clínico variado, desde infecções assintomáticas a quadros respiratórios gravíssimos. Assim, os sintomas variam de um simples resfriado até alguma complicação mais severa. Partindo deste raciocínio, os idosos estão no centro desta discussão quando o assunto é coronavírus, conforme um estudo realizado por Hammerschmidt e Santana (2020), um levantamento de dados do Covid-19 mostraram maior taxa de mortalidade entre as pessoas com 80 anos ou mais, entre os quais, 14,8%

dos infectados morreram. Assim, o risco de morte por Covid-19 aumenta com a idade, já que, são mais vulneráveis ao vírus.

Hammerschmidt e Santana (2020, p.3), identificaram que *“No mundo, no ano de 2020, há 1,1 bilhão de idosos, com projeção de 3,1 bilhões em 2100, o que converge com o cenário brasileiro, que apresenta 29,9 milhões em 2020 e previsão de 72,4 milhões em 2100.”*. Nota-se então, que a população idosa vem crescendo constantemente no Brasil.

Idoso é o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, conforme o Estatuto do Idoso. Sabe-se que o envelhecimento de uma população está associado a uma série de fatores, especificamente a atenção, investimento e o planejamento de cada país em relação a este grupo. Quando consideramos o Brasil, o aumento da expectativa de vida é evidenciada pelos avanços tecnológicos na área da saúde. (BRASIL, 2009)

O crescimento da população idosa é evidente. O envelhecimento é um processo natural do organismo e do ser humano, caracterizada por mudanças físicas, sociais e psicológicas, que acometem de maneira particular cada indivíduo. Contudo, devido a pandemia do Covid-19, os idosos ganharam destaque por conta do seu potencial de risco (SANTOS et al. 2021). Neste sentido, é preciso reconhecer que a pandemia e suas medidas de proteção e prevenção, trouxeram um outro olhar em torno desta população.

3.2 AS CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL NA SAÚDE DO IDOSO

A pandemia da COVID-19 desencadeou consequências na saúde mental da população, como: sentimentos de inconstância e incerteza, manifestações de sintomas de ansiedade, que podem evoluir para um quadro de depressão, caracterizado por uma mudança brusca no estilo de vida, levando a irritabilidade, hábitos alimentares não saudáveis ou perda de apetite, interferência no sono, sentimento de culpa e perda de interesse por realizar atividades e hobbies, que antes eram prazerosos para estes indivíduos. (SOCIETY AND DEVELOPMENT, 2020).

Outro aspecto típico do envelhecimento, que pode gerar um grande impacto negativo do envelhecimento populacional, é o aumento da prevalência de doenças crônicas, que são consideradas como as principais causas de mortalidade e incapacidade em todo o mundo, sendo responsáveis por 38 milhões de mortes anuais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). As doenças mentais estão entre as doenças crônicas mais debilitantes nos idosos, ocasionando baixa qualidade de vida e inúmeras consequências para seus familiares. (WHITEFORD HA, FERRARI AJ, DEGENHARDT L , FEIGIN V, VOS T, 2010). Entre essas patologias podemos destacar a depressão, vista como fator de risco desencadeante de doenças crônicas, como diabetes e síndrome coronariana ou consequências de agravos em doenças, por exemplo, a alta prevalência de depressão após um acidente vascular cerebral (AVC). (PARK M, KATON WJ, WOLF FM, 2013).

Quando associamos as características típicas do envelhecimento com a presença de doenças crônicas , muitas vezes incapacitantes, precisamos considerar que, por fazer parte de um grupo com alto risco de contágio e agravamento dos sintomas da Covid-19 (BRASIL, 2020), os idosos precisam ser observados com prudência neste momento, em que são mantidos em um convívio social restrito, como forma de evitar a propagação do vírus. É evidente que o isolamento social na terceira idade já era um problema antes mesmo da pandemia do novo coronavírus, principalmente quando são considerados o aumento na taxa de envelhecimento da população brasileira e o número de idosos vivendo em casas de repouso sem contato com a família (IBGE, 2018). Porém, com o atual cenário, essa adversidade adquiriu uma nova perspectiva, com inúmeros idosos necessitando interromper, por tempo indeterminado, suas rotinas e atividades sociais para permanecer em casa, mesmo naqueles que vivem nas suas próprias casas ou de familiares. Imagina-se daí, a possibilidade desta dificuldade se agravar, quando, já distantes de familiares, vivendo em lares, os idosos passaram a não poder receber mais suas visitas nas casas de repouso. Considera-se isto, uma condição mais adversa à socialização dos mesmos.

Pesquisadores da Universidade de Chicago descobriram que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas. (HAWKLEY, THISTED, *et al.*, 2010). Isso se deve ao fato de que a solidão é capaz de gerar no organismo uma reação de “*lutar ou fugir*”, característica que atua como a resposta do sistema nervoso autônomo a estímulos externos de ameaça. É biológico e automático: ao se deparar com situações adversas ou perigosas, todo organismo prepara-se para lutar ou fugir. Ambas as reações são legítimas e buscam a autoproteção, estando intimamente ligadas ao instinto natural de sobrevivência de situações de alto estresse (HALL *et al.*, 2011) De acordo com a pesquisa, esse estresse acaba induzindo respostas inflamatórias que reduzem a produção dos leucócitos, responsáveis por defender o organismo de infecções (HAWKLEY, THISTED, *et al.*, 2010). Isto é, no mesmo momento em que protege o idoso do contágio ao COVID 19, o isolamento pode estar contribuindo para reduzir sua resposta imunológica ao colocá-lo sob uma condição estressante. A longo prazo, o estresse crônico eleva os níveis de cortisol, hormônio que pode diminuir as respostas do sistema imune às infecções e pode tornar os neurônios menos ativos até acarretar morte celular (DÍAZ *et al.*, 2011). Os níveis altos de cortisol contribuem também, para quadros de depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares; problemas de concentração e de memória; problemas digestivos; ganho de peso; enxaqueca; dispersão durante o dia; aumento da pressão arterial; dificuldade para se recuperar de exercícios; redução da libido sexual; irritabilidade; insônia; fadiga crônica; disfunção erétil e alterações no ciclo menstrual (DÍAZ *et al.*, 2011).

Isolamento social na terceira idade

Fatores sociais, como a quantidade e a qualidade das relações, a solidão e o isolamento social, a diminuição das habilidades sociais e o distanciamento delas, possuem um grande impacto na vida da pessoa idosa. De fato, frequentemente se observa nos idosos um isolamento progressivo das atividades sociais. Esta situação de isolamento e "pobreza relacional" aumenta o risco de fragilidade e o caminho para a falta de autossuficiência (FRANCIA, 2021).

O isolamento social dos idosos está relacionado com uma série de problemas da meia idade e da idade avançada. De acordo com FRANCIÁ (2021), é importante levar em conta que os fatores de risco associados ao isolamento social são múltiplos e podem se classificar em várias categorias:

Individuais: ter setenta e cinco anos ou mais, ter problemas de saúde, viver sozinho e ter filhos que vivem em outra cidade;

Relações interpessoais: ter poucos contatos ou relações conflituosas com familiares ou amigos;

Comunitário: viver em regiões socialmente desfavorecidas com altos níveis de criminalidade e acesso limitado a serviços, atrações e transportes públicos;

Sociais: experiências de marginalidade, discriminação e falta de coesão social.

3.3 DIFERENÇAS DA SOLIDÃO DO IDOSO EM TEMPOS COMUM E O DISTANCIAMENTO SOCIAL, EM TEMPOS DE PANDEMIA

O Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa Michaelis (2021, p.762) atribui quatro definições à solidão e dentro destas, duas ganham destaque diante do presente trabalho, são elas: “1. *Estado ou condição de pessoa que se sente ou está só; isolamento.* 2. *Sensação ou condição de pessoa que vive isolada do seu grupo.*”. Pode-se dizer que a solidão traduz isolamento, aquele quem se sente só.

Caracterizada como um fenômeno subjetivo e complexo, vêm crescendo e afetando cada vez mais a sociedade. Uma pesquisa realizada em 28 países pelo Instituto Ipsos entre dezembro de 2020 e janeiro de 2021, apontou que o povo brasileiro é o que mais se sente solitário, conforme o levantamento de dados do estudo (BBC, 2020). Entretanto, é preciso considerar o fato de todos estarem vivendo em meio a pandemia da COVID-19, o que acarretou mudanças repentinas no estilo de vida.

A solidão é considerada como um dos maiores flagelos da sociedade. Este sentimento é muito comum na adolescência, em jovens adultos e costuma afetar principalmente, os idosos (CAVALCANTI, 2016). Uma explicação para isto é que o envelhecimento, ainda que seja um processo natural do organismo, é considerado como uma etapa em que surgem várias questões relacionadas à própria existência, o sofrimento de perdas, a conclusão de objetivos e a preocupação com a saúde, motivos que podem contribuir para o surgimento do sentimento de solidão (MENDES et al., 2005). A solidão interfere na qualidade de vida do indivíduo, visto que o idoso pode vir a se privar do convívio social e dessa forma, afeta suas atividades de vida diária. Além disso, de acordo com Lopes *et al.* (2009) fatores sociais e psicológicos aparentam estar associados com seu aparecimento, como o isolamento social, abandono e luto.

A solidão é um sentimento de grande subjetividade, o que acaba resultando na dificuldade de medir a intensidade, qualidade e sua caracterização. Ela ainda pode ser expressa de maneira indireta ou direta, por quem a sofre. Como visto anteriormente, a solidão é capaz de afetar a qualidade de vida das pessoas. Os idosos podem demonstrar o fenômeno das mais diversas maneiras, seja através de queixas psicossomáticas, manifestações depressivas e ou agressivas, comunicações verbais e não verbais, e ou até mesmo, tentativas de suicídio (CAVALCANTI et al., 2016). Além disso, um estudo publicado na revista JAMA Internal Medicine (PERISSINOTTO et al., 2012) descobriu que a solidão em idosos afeta a saúde deste grupo aumentando o risco de algumas doenças cardíacas, artrite e até demência.

A Covid-19 alcançou a população mundial, sobretudo, os idosos que são considerados uma das populações de risco. A doença foi capaz de transformar o local onde residem, sendo necessário executar mudanças, como: proibição de visitas, diminuindo e até extinguindo contatos que tinham com a sua família e amigos. Esse afastamento dos idosos entre si, foi capaz de depreciar as relações sociais (NERI, 2020). De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020), os fatores citados são frutos das medidas protetivas e preventivas da

pandemia, como o distanciamento social. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Minas Gerais (NICOLAU, 2020), pelos acadêmicos de Medicina, apontou que o distanciamento social pode causar prejuízos à qualidade de vida dos idosos, como: lesões de ordem social, cognitiva e física. Ainda conforme a pesquisa da UFMG (NICOLAU, 2020), identificaram que foi possível observar que o distanciamento social trouxe a sensação de solidão entre os idosos. Tendo conhecimento disto, é preciso refletir em torno desta medida necessária do Governo e as possibilidades para prevenir, amenizar e trabalhar com os idosos tal fenômeno.

O distanciamento social abrange diversos tipos de medidas, o objetivo é reduzir a circulação de pessoas. Como já apresentado neste estudo, o distanciamento social está entre as diretrizes recomendadas para a segurança da população idosa e denota a necessidade de reconfiguração dos comportamentos, como afirma Hammerschmidt e Santana (2020, p.5) em ações “[...]de higiene constantes, como lavagem das mãos, uso de álcool em gel, distanciamento de outras pessoas, etiqueta respiratória, cuidados ambientais e emocionais.”.

É preciso refletir e definir que o distanciamento social não afirma a presença do sentimento de solidão e nem caracteriza o abandono do sujeito idoso. Tal questão chama atenção para discussões de estratégias para o contexto particular de cada idoso, visto que é preciso pensar de acordo com o ambiente em que o indivíduo está inserido (se reside sozinho, com familiares ou é institucionalizado) e o papel que assume (se é dependente, ainda trabalha, cuidador de outro idoso...) (HAMMERSCHMIDT e SANTANA, 2020). A pandemia trouxe um outro olhar e um aprendizado em torno da população idosa, que possuem características e singularidades próprias, indo muito além de diretrizes recomendadas e complexidade do envelhecimento.

3.4 IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO SOCIAL E FAMILIAR PARA A MINIMIZAÇÃO DO ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL DO IDOSO, NO CONTEXTO DA PANDEMIA;

O conceito de rede de apoio segundo Brito e Koller (1999), se baseia no “conjunto de sistemas e de pessoas significativas, que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo”. Essa rede pode ser composta de amigos, familiares, vizinhos, cuidadores ou qualquer outro indivíduo que possa trazer apoio ou ajuda. O sentimento de pertencimento é um dos fatores positivos quando falado sobre o assunto.

Levando em conta a nova realidade e pensando no bem-estar e boa qualidade de vida dos idosos, durante o período pandêmico, a rede de apoio social e familiar precisa ser entendida como prioridade, o isolamento não precisa estar necessariamente ligado à solidão. A família é a principal rede de interação social na terceira idade, tendo um papel importante na realização do bem-estar, juntamente com os amigos eles são considerados relações primárias, que se caracterizam por relações emocionais, íntimas e duradouras. Durante o isolamento, a população em geral, sentiu uma defasagem em relação às interações sociais. Pode-se considerar que os idosos sentem ainda mais essa alteração, tendo em vista que, nesse período da vida, ocorre uma maior dependência na execução de tarefas básicas. Essa relação íntima com a família é desenvolvida durante toda a vida, e ainda serve como alicerce e suporte durante as vivências compartilhadas. Então, essa construção de laços está inteiramente ligada à convivência (CAETANO, 2013).

A satisfação derivada do contato social pode ser gerada também pelo fortalecimento dos laços e do oferecimento de apoio aos mesmos. É comum, durante a terceira idade, ocorrer a redução dos contatos periféricos e intensificação com pessoas em que ocorra o sentimento de acolhimento e conforto emocional. Com a autonomia freada e a diminuição da rotina ativa, derivada da recomendação do isolamento rigoroso, fez-se necessário que a comunicação ocorresse de forma mais frequente. Porém, é importante ressaltar que, a qualidade dos relacionamentos interpessoais pode ser

considerada mais importante que sua quantidade (SILVA; RODRIGUES; RIBAS; SOUSA; CASTRO; SANTOS; SAMPAIO; PEGORARO, 2020).

As redes sociais também podem ser consideradas instrumentos auxiliares para o processo de enfrentamento da pandemia, facilitando o contato com pessoas distantes e aumentando o sentimento de acolhimento. Visto que o isolamento é um ato físico, porém as relações devem continuar a ser mantidas e alimentadas, desde que, de forma segura. O mundo virtual pode ser visto como uma janela para o mundo e dentro do contexto que nos encontramos é uma ferramenta de extremo valor. Os idosos possuem a necessidade de cultivar os laços afetivos e complementar suas atividades, aprender a utilizar a tecnologia e inseri-la no dia a dia é um aliado nessa busca de manutenção dos contatos e laços sociais.(ALVES; FERREIRA, 2011).

Analisando a reflexão de Santos, podemos entender a diferença entre termos utilizados para a terceira idade e a seus significados.

“Idoso” e “velho” costumam ser usados como sinônimos. Contudo, “velho” mais facilmente designa uma limitação como aspecto absoluto da existência de alguém, como se fosse possível definir uma pessoa pelas suas perdas de vigor e do funcionamento dos sentidos. Como critério que não seja meramente depreciativo, o Estatuto usou a denominação “Idoso”. Pois, a idade avançada será o parâmetro genérico para o tratamento diferenciado de quem há mais tempo está vivo. Não será, portanto, pela limitação, mas pela longevidade, que será sujeito de direitos segundo o Estatuto do Idoso. (SANTOS, 2003, p.17).

Neste estudo, acreditou-se que os idosos possuem capacidade e podem aprender a desfrutar da tecnologia a seu favor, a internet pode ser não somente uma forma de aproximar e nutrir os vínculos, mas também utilizada para aquisição de conhecimento e inserção em novos meios sociais. A inclusão digital pode ser vista de maneira positiva para o seu bem-estar, considerando sua abrangência nas relações interpessoais possíveis. Com o estímulo necessário e auxílio, essa ferramenta pode tirar o idoso da zona de conforto, sendo um direito do idoso, como cidadão, a viabilidade para acesso a essa nova tecnologia.

4. PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO

Início do semestre letivo - período de 17/03/21 a 24/04/21 (1h prática e 1h teórica)

O início do planejamento ocorreu durante as aulas da disciplina de Momento Integrador IV, a partir da proposta da Orientadora Prof. (ª). Ana Cláudia Merchan Giaxa, onde a temática estivesse vinculada com a disciplina de Psicologia do Desenvolvimento III. No início, a equipe escolheu e buscou pesquisar e aprofundar-se em referenciais teóricos que abordassem sobre os idosos, assim, após algumas discussões, as autoras delimitaram um tema dentro do solicitado, que inicialmente foi sobre "A Solidão da Pandemia em idosos institucionalizados".

Período de 31/03/21 a 06/04/21 (2h práticas e 2h teóricas)

Seguindo as etapas do Arco de Maguerez e a proposta da curricularização, a partir do tema delimitado e junto com os referenciais teóricos encontrados, foi dado início à procura da comunidade (local externo ao ambiente acadêmico, onde seria aplicada a ação a comunidade de extensão - Acex. E esta, foi uma das tarefas mais difíceis. Dessa forma, após várias tentativas, a casa de repouso Sênior Village aceitou a proposta e assim, era necessário conhecermos a instituição como o orientado pela Profª Ana Cláudia.

Conforme o solicitado, foi marcado uma reunião pelo Google Meet com a Drª Stella - fundadora da casa de repouso -, as acadêmicas e a Profª, visto que, além de conhecer a comunidade, seu funcionamento, suas questões e conversar com alguns idosos do local, foi possível explicar e apresentar a proposta de curricularização. A reunião foi de extrema importância para o andamento do projeto. Vale destacar que, após este encontro virtual e as queixas trazidas pela Drª Stella, foi preciso mudar o tema e o prosseguimento do trabalho, porque anteriormente, o assunto que seria abordado não era a realidade da comunidade que seria aplicada a ação: os idosos não pareciam ter dificuldade com a solidão, mas sim em entender e lembrar sobre a pandemia e os cuidados sanitários, além de não poder receberem visitas presenciais ou próximas. Com as devidas orientações da Profª, o tema foi delimitado nas opiniões dos idosos acerca das consequências do distanciamento e isolamento social, causado pela pandemia do Covid-19.

Período de 15/04/21 a 24/04/21 (1h prática e 1h teórica)

A ação foi pensada e realizada conforme o conhecimento da comunidade e o solicitado pela Dr^a Stella, a partir disso e das pesquisas feitas em referenciais teóricos, a equipe desenvolveu um vídeo informativo e através deste material, buscou-se abordar: o que é o Covid-19, destacar seus principais cuidados, a importância do distanciamento social, e também, como a tecnologia e internet tem sido uma grande ferramenta neste processo que encontram-se distantes - fisicamente - das pessoas que amam.

Período de 05/05/21 a 10/06/21 (4h práticas e 2h teóricas)

Após a produção do vídeo e sua aprovação - tanto pela Prof^a quanto pela Dr^a - a equipe combinou os detalhes finais com a responsável, para a aplicação da ação. Com o compartilhamento do material com a instituição, os profissionais que lá trabalham, reproduziram o vídeo para alguns idosos da casa de repouso e após isso, recolheram suas opiniões e enviaram para a equipe. Os depoimentos compartilhados foram vistos e ouvidos, já que a instituição enviou as respostas dos participantes através de pequenos vídeos.

Período de 17/06/21 a 05/07/21 (2h práticas e 2h teóricas)

Finalização do Relatório Final e apresentação nos seminários integrados.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início da construção da ACEX, a equipe delimitou um tema e após conhecer a comunidade que seria aplicada a ação, foi preciso alterar rapidamente aquilo que seria trabalhado. A realidade da instituição e dos idosos que residem na casa de repouso, era totalmente diferente da temática que seria abordada. Ou seja, a reunião e a conversa que as acadêmicas tiveram com a responsável - e alguns idosos - foi de extrema importância para o estudo. É preciso destacar, que foi preciso muita dedicação, concentração e esforço da equipe, para a nova busca em referenciais teóricos e a formulação da ação, devido a sobrecarga do segundo bimestre somado ao pouco tempo que tinham para a produção.

Entretanto, com as devidas orientações feitas pela Professora e a troca de ideias com a responsável da instituição, juntamente com as pesquisas e artigos científicos, foi possível produzir um bom material para a realização da ação. A forma encontrada para abordar com os idosos participantes sobre o Covid-19 e a pandemia, foi através de um vídeo lúdico, curto e informativo.

Participaram desta ação seis idosos da instituição e conforme as orientações da Dr^a Stella e sua queixa sobre a necessidade de estar sempre reforçando o assunto com os idosos, foi dado destaque aos cuidados indispensáveis com o vírus, como: uso de máscara, álcool gel, lavar bem as mãos e a importância do distanciamento social. De acordo com as orientações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020) em relação aos idosos, estes foram considerados grupo de risco e assim, recomendado um cuidado maior a estes indivíduos devido ao perigo do vírus.

As acadêmicas buscaram averiguar se o material disponibilizado a estes idosos foi relevante e lhes ajudou de alguma forma, nos depoimentos compartilhados.

Foi possível analisar que questões próprias do envelhecimento - confusão na fala, não ouvir direito [...] - causaram certa dificuldade nos resultados.

Como dito anteriormente, no material produzido foi abordado sobre o distanciamento social, visto que, é um tópico importante tanto para o tema do trabalho quanto para a comunidade. Conforme a pesquisa da UFMG (2020), foi possível observar que o distanciamento social trouxe a sensação de solidão na terceira idade, deste modo, buscou saber se os idosos residentes da casa de repouso vivenciam e ou sentiam, tal sensação. Mesmo com a dificuldade encontrada - e já relatada - todos afirmaram não ter está sensação. Foi considerado que, por mais que o número de participantes não seja tão grande, foi possível analisar que a opinião dos idosos precisa ser levada em consideração para a efetivação de medidas em torno do assunto (distanciamento social e a solidão), como foi observado nos referenciais teóricos encontrados e apresentados.

A partir da revisão bibliográfica e tendo conhecimento em torno da população idosa, as redes de apoio exercem um papel de grande importância e positivo na vida do idoso, Carmona *et al.* (2014) *apud* Borges (2017) afirmaram que familiares, amigos e vizinhos são a composição básica das redes de apoio. Além disso, as relações, juntamente com os vínculos formados, ganham destaque como fatores protetivos e algo que vem a impulsionar a vida de maneira agradável.

É necessário lembrar e refletir sobre o momento atual que o mundo todo tem vivenciado, que acabou por dificultar o contato físico com as redes de apoio. O próprio fato de que, mesmo antes da pandemia da COVID-19, algumas particularidades como a institucionalização, somada a um abandono familiar, uma rede social pequena em que há pouco ou nenhum apoio a estes idosos, acaba afetando ainda mais a saúde (RODRIGUES e SILVA, 2013).

Pensando nisso, as acadêmicas procuraram saber como os participantes mantinham o contato com seus familiares e amigos, diante do cenário atual. Alguns responderam que acontecia por contato telefônico, outros chamadas de vídeo e até mesmo, pelo portão da instituição. Isso levou a pensar sobre a importância da internet e da tecnologia, uma ferramenta facilitadora durante este processo e que foi apresentada para estes idosos no material compartilhado.

Seguindo a linha de raciocínio sobre a pandemia em conformidade com as redes de apoio, o distanciamento social e, conforme o que já foi apresentado neste estudo, surge então a chance de estabelecer novos vínculos e novas interações sociais através da internet.

Devido a pandemia, a falta do contato físico e entes afastados, as tecnologias e a internet ampliam então as possibilidades de inserção dessa população neste contexto atual e digital. De acordo com Ferreira e Alves (2011) *apud* Borges (2017, p. 8) afirmam em seu artigo científico que a inserção da terceira idade neste contexto vem rompendo monotonias e rotinas desgastadas, ainda *“levantando a possibilidade de entusiasmar-se e viver de maneira mais intensa e divertida, aberto à novas oportunidades e contribuindo para a qualidade de vida”*.

5.1 RESULTADOS DA ATIVIDADE

Tabela 1

1° Entrevistado	2° Entrevistado
<p>Entrevistador: Como tem sido pro senhor ficar isolado?</p> <p>Idoso: uhum</p> <p>Entrevistador: Como é ficar isolado?</p> <p>Idoso: Nao pra mim ta bem</p> <p>Entrevistador: O senhor tem conseguido falar com sua filha por telefone?</p> <p>Idoso: balançou a cabeça respondendo que sim</p> <p>Entrevistador: O senhor vai no portão?</p> <p>Idoso: Não respondeu</p> <p>Entrevistador: O senhor ficou deprimido por causa do covid?</p> <p>Idoso: por causa do?</p> <p>Entrevistador: Covid!</p> <p>Idoso: não não absoluto não não to</p> <p>Entrevistador:tudo bem</p> <p>Idoso: É que vou fazer uma coisa com a estela, como é que eu posso te dizer. A minha filha tá mostrando a sintonia dela..</p> <p>Entrevistador: Não, eu estou perguntando sobre o covid! Estou perguntando sobre o covid!</p> <p>Idoso: o meu ouvido?</p> <p>Entrevistador: Não estou perguntando do covid, do coronavírus</p> <p>Idoso: sei</p> <p>Entrevistador: Como é para o senhor ficar isolado por causa dessa pandemia?</p> <p>Idoso: Claro que não é, não é bom pra mim não é</p> <p>Entrevistador: Mas o senhor está bem né?</p> <p>Idoso: É</p> <p>Entrevistador: Conte que o senhor teve covid ano passado né?</p> <p>Idoso: (acena que sim com a cabeça)</p> <p>Entrevistador: O senhor teve covid?</p> <p>Idoso: (acena que sim com a cabeça)</p>	<p>Entrevistador: Você se sente sozinho por causa da pandemia?</p> <p>Idoso: Não.</p> <p>Entrevistador: Você conversa com seus familiares?</p> <p>Idoso: sim</p> <p>Entrevistador: Como?</p> <p>Idoso: Telefone ou às vezes no portão ali</p> <p>Entrevistador: Chamada de vídeo?</p> <p>Idoso: Chamada de vídeo é por telefone</p> <p>Entrevistador: Isso, no portão né, tá</p> <p>Idoso: responde que sim com a cabeça</p> <p>Entrevistador: E o vídeo foi esclarecedor?</p> <p>Idoso: Sim</p> <p>Entrevistador: Já conhecia o assunto?</p> <p>Idoso: Já já conhecia pois eu peguei né</p> <p>Entrevistador: você teve covid?</p> <p>Idoso: Pois é então</p> <p>Entrevistador: Tomou vacina?</p> <p>Idoso: Tomei vacina agora não tenho mais acho que (risos)</p> <p>Entrevistador: está se... Usando máscara?</p> <p>Idoso: Tô tô</p> <p>Entrevistador: Álcool gel?</p> <p>Idoso: Álcool gel</p> <p>Entrevistador: Têm mantendo o distanciamento?</p> <p>Idoso: Sim</p> <p>Entrevistador: Qual sua idade?</p> <p>Idoso: 61.. 59 ... 58... 60...</p> <p>Entrevistador: Risos</p> <p>Idoso: se eu nasci em 61 e nós estamos em 2020 59!</p> <p>Entrevistador: Nós estamos em 2021, se fez 60</p> <p>Idoso: Ah 60 em janeiro né, verdade</p> <p>Entrevistador: sim sim, 60 anos, ta bom,muito obrigada.</p>

Os indivíduos idosos que participaram da pesquisa na **Tabela 1** demonstraram certa dificuldade para compreender o objetivo do trabalho, além da senilidade evidente em conversa com a entrevistadora. Durante a entrevista confundiram as perguntas com respostas fora de contexto.

Ao relacionar o resultado com o objetivo proposto sobre “*identificar as principais consequências que o isolamento e distanciamento social causam na saúde desta população; e compreender a solidão e o distanciamento social entendendo a influência destes na saúde do idoso*”, não obtivemos o resultado esperado, pois os idosos relataram que não se sentem solitários, mesmo com o isolamento social durante a pandemia.

Também não foram relatados resultados sobre a influência do isolamento na saúde dos indivíduos nesta entrevista, apenas em referencial teórico já elencado. Porém, o objetivo elaborado sobre como “*a família e outro apoio social podem auxiliar na minimização do isolamento e distanciamento social do idoso neste contexto da Pandemia*” destacam-se as falas dos entrevistados ao contestar sobre o contato com a família via telefone e visitas na instituição.

Pode-se observar que a família e o apoio social tem grande influência na minimização do isolamento do idoso, fazendo com que não se sintam sozinhos ou deprimidos em nenhum momento.

Tabela 2

3° Entrevistado	4° Entrevistado
<p>Entrevistador: O senhor se sente sozinho por causa da Pandemia?</p> <p>Idoso: Não</p> <p>Entrevistador: Como o senhor conversa com seus familiares?</p> <p>Idoso: Pelo telefone</p> <p>Entrevistador: E esse vídeo que o senhor assistiu ajudou o senhor a ter um melhor entendimento sobre a covid-19?</p> <p>Idoso: Ajudou</p> <p>Entrevistador: É! E que cuidados nós devemos ter?</p> <p>Idoso: Cuidado no lava as mão, distanciamento social... (silencio)</p>	<p>Entrevistador: A senhora se sente sozinha por causa da pandemia?</p> <p>Idoso: Sim</p> <p>Entrevistador: Como a senhora conversa com seus familiares?</p> <p>Idoso: Pelo portão e por chamada de vídeo</p> <p>Entrevistador: E o vídeo que a senhora acabou de assistir no computador, tem um melhor entendimento da covid-19 pra senhora?</p> <p>Idoso: Têm</p>

Os idosos entrevistados exibidos na **Tabela 2** já mostraram um melhor entendimento sobre o vídeo assistido e a conversa foi mais fluida e assertiva.

Pode-se concluir que o **3° entrevistado** também não exibiu nenhum comportamento ou sentimento de solidão devido ao isolamento diante da pandemia. Porém, o vídeo ajudou o indivíduo a ter um melhor entendimento sobre o contexto abordado da COVID-19. Destacamos que não obtivemos o resultado esperado ao relacionar a entrevista com os objetivos propostos sobre *“identificar as principais consequências que o isolamento e distanciamento social causam na saúde desta população; e compreender a solidão e o distanciamento social entendendo a influência destes na saúde do idoso”*, pois novamente o entrevistado não apresentou sentimentos de solidão.

Pode-se observar o apoio social e da família como facilitadores da minimização do isolamento para o indivíduo.

A **4° entrevistada** relatou que se sente sozinha, objetivando nossa pesquisa. Portanto, além da família e do apoio social serem imprescindíveis para minimizar essas questões, como relatado, onde a idosa mantém contato

presencialmente na instituição e com os familiares via chamadas de vídeo ou visitas, a entrevistada ainda apresenta o comportamento esperado durante o isolamento social. Objetivamos nosso propósito também com o auxílio do vídeo para melhor entendimento sobre a COVID-19.

Tabela 3

5° Entrevistado	6° Entrevistado
<p>Entrevistador: Dona Neusa, Boa tarde!</p> <p>Idoso: Boa tarde!</p> <p>Entrevistador: É.. a senhora se sente sozinha por causa da pandemia?</p> <p>Idoso: Não, no momento não. Por que eu venho até a clínica e passo o dia né</p> <p>Entrevistador: Aham... a senhora mora aqui no momento né?</p> <p>Idoso: É é</p> <p>Entrevistador: E como a senhora faz para conversar com os seus familiares?</p> <p>Idoso: por telefone</p> <p>Entrevistador: E o vídeo que nós acabamos de assistir ajudou a senhora a ter um melhor entendimento sobre o covid?</p> <p>Idoso: Olha entendimento a gente tenta ter né, mas sempre tem uma coisa a mais né</p> <p>Entrevistador: É, o que a gente precisa usar para se proteger? né</p> <p>Idoso: Mascará, álcool gel</p> <p>Entrevistador: isso</p>	<p>Entrevistador: A senhora se sente sozinha por causa da pandemia?</p> <p>Idoso: Não</p> <p>Entrevistador: Como a senhora conversa com seus familiares?</p> <p>Idoso: Telefone</p> <p>Entrevistador: Pelo telefone? chamada de vídeo isso?</p> <p>Idoso:É</p> <p>Entrevistador: E o vídeo ajudou a senhora a ter um melhor entendimento sobre o covid-19?</p> <p>Idoso: Não</p> <p>Entrevistador: (Risos) Esse vídeo que assistimos aqui agora pouco, que fala sobre os cuidados do distanciamento, o uso de máscara e o uso de álcool fez a senhora pensar um pouco mais como devemos agir?</p> <p>Idoso: sim</p> <p>Entrevistador: sim!, então tá bom muito obrigada.</p>

Os participantes da **Tabela 3** evidenciaram que não se sentem sozinhos diante do isolamento da pandemia e que mantêm contato com familiares via telefone e visitas na instituição. Ficou evidente que o vídeo foi auxiliador para reforçar o entendimento do contexto da COVID-19 nesses pacientes (**entrevistados 5 e 6**). Não atingimos novamente nossos objetivos, em relação ao “*isolamento dos idosos*” e não conseguimos identificar as “*consequências para a saúde*”, do sentimento de solidão, durante a aplicação da Acex. O

contato com a própria instituição e seu apoio social é crucial para os idosos assim como a família, contribuindo assim para o seu envolvimento na sociedade diminuindo seu isolamento.

6. CONCLUSÃO

Um dos objetivos deste estudo foi identificar as principais consequências que o isolamento e distanciamento social causam na saúde desta população, já que, as medidas restritivas adotadas para conter a propagação do coronavírus, causaram mudanças bruscas no estilo de vida dos idosos, que tiveram suas rotinas afetadas e atividades interrompidas por um tempo indeterminado e tal situação, caminha para outro tópico importante.

Uma pesquisa realizada na Universidade de Chicago (HAWKLEY, THISTED, *et al.*, 2010), descobriu que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas, por conta do sentimento de solidão. Com isso, a necessidade de continuar mantendo relações interpessoais e nutrindo laços afetivos se torna imprescindível, entendendo o impacto na saúde dos idosos.

Com as informações coletadas e o feedback recebidos não foi possível mensurar esse marcador (aumenta da mortalidade), porém por meio da revisão bibliográfica realizada, o adoecimento mental está fortemente ligado ao sentimento de inconstância e incerteza, podendo evoluir para casos de ansiedade e depressão.

Já ao analisarmos as redes de apoio (família ou outro apoio social), na minimização do isolamento e distanciamento social, pode ser observado que a maioria dos idosos entrevistados se sentem acolhidos e incluídos em um contexto social, visto que mantém conversas com os familiares por videochamadas e presencialmente pelo portão da instituição em que vivem.

Nesse contexto a tecnologia serve como aliada para diminuir a distância entre a população idosa e seus familiares, o sentimento de pertencimento realiza um papel importante no bem estar, a qualidade das relações interpessoais trazem conforto emocional ao indivíduo. Um bom cuidado exercido pela instituição em qual os idosos se encontram também serve de apoio, visto que a autonomia durante essa fase da vida é diminuída.

Podemos identificar que as dificuldades na execução da ACEX se deveu, majoritariamente, as dificuldades de comunicação com os idosos, a baixa audição (a típica hipoacusia) e respostas divergentes às indagações fizeram com que alguns dos pontos importantes a serem analisados, como a

influência do isolamento na saúde, não pudessem ser analisados, assim como a presença de poucos participantes. A necessidade da alteração do referencial teórico devido a necessidade da população abordada, fez com que o tempo dedicado à execução se tornasse pouco produtivo. Hipotetiza-se que se a Acex estivesse aplicada em mais semanas, mais idosos participariam e daria mais informações sobre a opinião deles acerca do isolamento e distanciamento social necessário pela pandemia.

Contudo, mesmo o distanciamento sendo uma das principais orientações para diminuição de riscos para a terceira idade, precisamos estar atentos aos seus sentimentos para que isso não seja um sinônimo de solidão. Deve-se levar em conta a opinião dos idosos para que sejam desenvolvidos protocolos e opções de integrar o idoso de acordo com suas necessidades.

Para proporcionar um bom funcionamento da rede de apoio ao idoso, a família e os indivíduos envolvidos precisam entender as demandas individuais e necessidades a serem supridas, buscando diminuir a sensação de solidão. Essa assistência desempenha a manutenção do sentimento de pertencimento, saúde física e integração social evitando assim uma degradação maior derivada do isolamento. Quando essa rede não é efetiva, entra em ruptura ou são inexistentes os idosos ficam sujeitos a dificuldades nessa fase de maior dependência.

Mais estudos precisam ser desenvolvidos na área para obter clareza nos pontos que causam a sensação de solidão e nas consequências do distanciamento social nos idosos. Neste sentido, precisamos estar atentos às evidências dos pontos positivos e negativos durante esse ciclo da vida e, de que forma a pandemia tem influenciado nos últimos tempos.

6.1 AUTOAVALIAÇÃO

Francielle: *“Foi muito gratificante poder trabalhar com a ACEX, podemos compreender e estar integrado com novas formas de estudo, mesmo durante o isolamento social estar em contato com a comunidade externa. Porém, os pontos negativos são os inúmeros trabalhos, que sobrecarregam o estudante, não somente no período de aula mas em outros setores da vida. Creio que a Acex tem muito a melhorar ainda, lembrando que somos acadêmicos e não profissionais atuantes para lidar com tamanha responsabilidade e nível de estresse. Em algumas aplicações os professores não estavam presentes, gerando ansiedade e preocupação nos estudantes ao lidar com uma comunidade desconhecida e sem apoio. Na disciplina de M.I foi um tanto confuso, tanto para delimitação do tema quanto para a construção do trabalho. Muitas direções para seguir, mudanças de tema, conteúdo e normas. Creio que não conseguimos articular uma boa comunicação entre aluno e professor porque as ideias eram contrárias umas das outras, devemos saber o limite de instrução e interferência dos docentes. O tempo para conciliar tantos trabalhos também é curto, em vista que não temos apenas a Acex para cumprir. Tamanho estresse poderá acarretar em futuras desistências ou trancamento do curso para alguns alunos. Em geral é uma boa proposta mas deve-se ser repensada para trazer benefícios ao aluno, professor e instituição.”*

Gabriela Walesko: *“Ter a possibilidade de aplicação do conhecimento durante a graduação trás segurança para a execução da profissão no futuro, essa oportunidade nos tirou da zona de conforto e nos colocou em contato com a comunidade externa, a maior dificuldade encontrada foi a execução de várias ACEX ao mesmo tempo, a grande demanda de trabalhos foi realmente exaustivo. O desenvolvimento deste trabalho gerou uma grande insatisfação. No decorrer do processo, senti que faltou orientação e amparo, tanto pela Professora orientadora quanto pela instituição.”*

Gabrielle Malassa: *“A ACEX é uma proposta muito interessante, ter esse contato com a comunidade externa e sentir-se próximo do que é visto em sala de aula, nos motiva. É gratificante receber o feedback, colher resultados e*

poder sentir um pouquinho da futura atuação como profissional. A oportunidade de extensão foi incrível, mas me levou ao limite em relação ao tempo para a realização e produção, por ficar sobrecarregada. A ACEX é algo que precisa ser repensado, a quantidade de curricularização neste período foi absurda e causou diversos problemas na vida acadêmica e pessoal. Todas as disciplinas tiveram suas dificuldades de realização, mas a de Momento Integrador foi a mais confusa e principalmente, pelo fato de estarmos em um processo de aprendizagem para elaboração de um artigo. É preciso ser observado ainda, que o tempo foi curtíssimo em relação à produção como um todo, visto que foi preciso dividir o tempo com as outras curricularizações, estudar os conteúdos das disciplinas e ainda, realizar as provas no final dos bimestres. Entrar em contato com a comunidade externa também não foi um processo fácil, por não ter ficado claro o que era a ACEX e sua proposta, isso gerou uma dificuldade imensa. É preciso levar em consideração a agenda das acadêmicas e da comunidade externa, nem sempre os horários disponíveis irão bater. Outro tópico importante, para colher os resultados e como foi neste trabalho específico, dependemos da comunidade externa para o progresso do estudo. É um tanto chato ficar exigindo e cobrando a comunidade para a aplicação e envio do feedback, já que precisamos compreender a realidade do local e dos indivíduos participantes, não é mesmo?. A falta de clareza na fala da orientadora acabou causando várias dificuldades. Acredito que a COVID-19 não foi um ponto limitante, pois pensando na quantidade de curricularização que tínhamos, viajar por Curitiba e Região Metropolitana para conhecer os locais, é fora da realidade. A realização pelo remoto trouxe conforto e estresse.

”

Luana Wronski: *“Este trabalho foi de extrema importância para nosso crescimento acadêmico nos agregou muito e na prática a troca de conhecimento foi incrível”.*

Regiane Baú: *“Concordo integralmente com a fala das minhas colegas em relação ao exaustivo processo de execução da ACEX! A proposta é interessante, mas não é viável que seja aplicada em quase todas as matérias em curso de graduação noturno, visto que os estudantes trabalham o dia inteiro*

e estudam à noite. Ademais, ousou dizer que nem os docentes, tão pouco os discentes foram devidamente orientados sobre as possíveis formas de executar as atividades. Em especial, a matéria de momento integrador IV chegou no limite da minha paciência. Pensamos que após a conversa entre Tatiana Fortes, Ana Cláudia e nossa equipe, a execução da Acex caminharia harmoniosamente, mas não foi isso que ocorreu. A comunicação entre a coordenadora da matéria e nossa equipe continuou truncada; ela exigia mudanças o tempo todo sobre deliberações que eram de alçada da nossa equipe decidir, por ex. a forma de conduzir o tema que NÓS escolhemos; houveram mensagens em tom ameaçador em relação a nota e a nossa própria competência de produzir trabalho; entre outros pormenores. Por esses motivos, exponho minha autoavaliação lamentando essa situação.”

7. REFERÊNCIAS:

AZEREDO, Zaida de Aguiar Sá e AFONSO, Maria Alcina Neto. Solidão na perspectiva do idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]**. 2016, v. 19, n. 02 [Acessado 29 Maio 2021] , pp. 313-324. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>>. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>.

BERBEL N. A. N. **A Problematização Baseada em Problemas: São Diferentes Termos ou Diferentes Caminhos?** Interface - Comunicação, Saúde, Educação. Botucatu, n2, p. 139- 154, fev. 1998.

BORDENAVE J. D.; PEREIRA, A. M. **Estratégias de ensino aprendizagem**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1989.

BORGES, Maria Helena Nery da Fonseca. **O impacto da rede de suporte social para o idoso frente à solidão**. Brasília, 2017. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/18457/1/2017_MariaHelenaNerydaFonsecaBorges.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde (org.). **Sobre a doença**: O que é Covid-19. 2020. Elaborado pelo Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 29 maio 2020.

BRITO, R. C.; KOLLER, S. H. **Desenvolvimento humano e redes de apoio social e afetivo**. In: CARVALHO, Alysson Massote (org.). O mundo social da criança: natureza e cultura em ação. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

CASCIARO, F. Prevenire l'isolamento sociale negli anziani. Disponível em: <https://www.centronovamentis.it/prevenire-lisolamento-sociale-negli-anziani/2018>.

CAVALCANTI, Karla Fonseca et al . O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. **av.enferm.**, Bogotá , v. 34, n. 3, p. 259-267, Dec. 2016 . Available from <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002016000300006&lng=en&nrm=iso>. access on 30 May 2021. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v34n3.60248>.

CAVAZZA, G., MALVLI, C. (et al.) . La fragilità degli anziani. Strategie, progetti, strumenti per invecchiare bene. Santarcangelo di Romagna: Maggioli Editore, 2010.

CURITIBA. **Sobre o Coronavírus**. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.curitiba.pr.gov.br/sobre/>. Acesso em: 01 jul. 2021.

DANTAS, Pereira Mara. Research, Society and Development. Estágio Curricular Supervisionado em Psicologia Clínica à Luz das DCNs: uma revisão integrativa da literatura. Aracaju, SE, 2020.

DÍAZ-MARSÁ M, et al.,. **Orbitofrontal dysfunction related to depressive symptomatology in subjects with borderline personality disorder**. J Affect Disord. 2011

FORGAS, J. P. Comportamento interpersonale. La psicologia dell'interazione sociale. Roma: Armando Editore, 2002.

FRANCESCONI C. (2021). La trappola della Deprivazione Emotiva. Disponível em: <https://www.chiarafrancesconi.it/letture/schema-therapy/60-schema-deprivazione-emotiva.html>

NICOLAU, Mariana de Souza. **Distanciamento social pode causar prejuízos à qualidade de vida de idosos**. 2020. Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais-BH. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/distanciamento-social-pode-causar-prejuizos-a-qualidade-de-vida-de-idosos/>. Acesso em: 30 jun. 2021.

GUINANCIO, Jully Camara; SOUSA, Júlio Gabriel Mendonça de; CARVALHO, Bianca Lemos de; SOUZA, Ana Beatriz Teodoro de; FRANCO, Amanda de Araujo; FLORIANO, Amanda de Almeida; RIBEIRO, Wanderson Alves. COVID – 19: desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 8, 4 jul. 2020. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5474>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343221266_COVID_-_19_Desafios_do_cotidiano_e_estrategias_de_enfrentamento_frente_ao_isolamento_social. Acesso em: 29 jun. 2021.

HALL, John Edward; GUYTON, Arthur C. **Guyton & Hall Tratado de Fisiologia Médica**. 12 ed. Rio de Janeiro: Elsevier 2011.

HAMMERSCHMIDT KS de A, SANTANA RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. Cogitare enferm. [Internet]. 2020 [acesso em 29 de jun de 2021]; 25. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>.

HAWKLEY LC, THISTED RA, MASI CM, CACIOPPO JT. **Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults**. Psychol Aging. 2010

HOLT-LUNSTAD J, et al.,.Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. **Perspectives on Psychological Science**. 2015

LOPES, M. G. **Imagens e Estereótipos de idosos e de Envelhecimento em Idosos Institucionalizados e Não Institucionalizados** (Universidade da Beira Interior), 2020. Retrieved from <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2500>

LOPES, Renata Francioni *et al.* Entendendo a solidão do idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 373-381, 2009. UPF Editora. <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.2009.036>. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/362/818>. Acesso em: 29 maio 2021.

MACHADO, C. P. G. **A solidão nos idosos** .Escola Superior de Educação de João de Deus.v.3,2012.

MENDES, Márcia R.S.S. BARBOSA *et al.* A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2005, v. 18, n. 4 [Acessado 30 Maio 2021] , pp. 422-426. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002005000400011>>. Epub 18 Set 2007. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002005000400011>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estatuto do Idoso . **Lei nº 10.741**, de 01 de outubro de 2003. . 2. ed. Brasília, 01 out. 2003. p. 1-70. Disponível em: [chhttp://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_2ed.pdf). Acesso em: 30 maio 2021.

MOREIRA, V.,CALLOU, V.. **Fenomenologia da solidão na depressão**. Universidade de Fortaleza, 2006.

NERI, P. A. **Painel discute os idosos e temas transversais em meio à pandemia da Covid-19**. Retrieved June 7, 2020, from INFORME website: www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/48997.

NEWS, Bbc. Brasileiro é povo que mais sente solidão na pandemia, aponta ranking. 2021. **Pesquisa realizada pelo Instituto Ipos**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-56275133#:~:text=Segundo%20o%20levantamento%2C%20realizado%20entre,pesquisa%2C%20feita%20pelo%20instituto%20Ipos..> Acesso em: 29 maio 2021.

PARK M, KATON WJ, WOLF FM. **Depression and risk of mortality in individuals with diabetes: a meta-analysis and systematic review**. *Gen Hosp Psychiatry*. 2013;

PERISSIOTTO CM, STIJACIC Cenzer I, COVINSKY KE. Solidão em pessoas idosas : um indicador de declínio funcional e morte . **Arch Intern Med**. 2012; 172 (14): 1078–1084. doi: 10.1001 / archinternmed.2012.

PORTUGUESA, Michaelis- Dicionário Brasileiro da Língua. **Solidão**. 2021. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/solid%C3%A3o/>. Acesso em: 29 maio 2021.

RIO DE JANEIRO. **Saúde dos idosos na pandemia é o tema do Sala de Convidados**. 2021. Disponível em <https://portal.fiocruz.br/noticia/saude-dos-idosos-na-pandemia-e-o-tema-do-sala-de-convidados-11/3> Acesso em: 02 jul. 2021.

RODRIGUES, Adriana Guimarães. SILVA, Ailton Amélio. A rede social e os tipos de apoio recebidos por idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2013; 16(1):159-170. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/gz9xT9hNp8VSbQjngxzvCCC/?lang=pt&format=pdf>.

SANTOS, Sergio Coutinho. **Uma visão geral dos direitos dos idosos**. Revista Fortalecer, n. 24. Ano XXIV. Curitiba: CRESS-PR, 2003, p. 17-25.

SILVA, Marcos Vinicius Sousa; RODRIGUES, Jessica de Almeida; RIBAS, Mylena de Souza; SOUSA, Jessica Cristina Santana de; CASTRO, Thiálita Rebeca Oliveira de; SANTOS, Beatriz Andrade dos; SAMPAIO, Julliane Messias Cordeiro; PEGORARO, Vanessa Alvarenga. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. **Enfermagem Brasil**, [S.L.], v. 19, n. 4, p. 34, 30 set. 2020. Atlantica Editora. <http://dx.doi.org/10.33233/eb.v19i4.4337>.

SILVA JÚNIOR, Mauro Dias. **Vulnerabilidades da população idosa durante a pandemia pelo novo coronavírus**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Brasília, p. 1-3, 2002

UNISR Le reazioni psicologiche indotte dall'isolamento sociale. Recuperado de: <https://www.unisr.it/news/2020/3/le-reazioni-psicologiche-indotte-da-isolamento-sociale> 2020.

VERONA, Silvana Marinaro; CUNHA, Cristiane da; PIMENTA, Gustavo Camps e BURITI, Marcelo de Almeida. **Percepção do idoso em relação à Internet**. *Temas psicol.* [online]. 2006, vol.14, n.2 [citado 2021-07-02], pp. 189-197. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000200007&lng=pt&nrm=iso. ISSN 1413-389X.

WHITEFORD, HA, FERRARI AJ, DEGENHARDT L, FEIGIN V, VOS T. **The global burden of mental, neurological and substance use disorders: an analysis from the global burden of disease study 2010**

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases prematurely take 16 million lives annually, WHO urges more action**, 2015

8. REFERÊNCIAS DO VÍDEO:

Vídeo adaptado e produzido pelo 4 período da Graduação de Psicologia das Faculdades Pequeno Príncipe, em cumprimento de atividade de ação comunitária de extensão, que leva o conhecimento acadêmico para a comunidade. Realizado por: Francielle Gonçalves, Gabriela Walesko, Gabrielle Malassa, Luana Wronski e Regiane Bau.

Editor(a) gráfico: Francielle Gonçalves

Voz: Francielle Gonçalves

Vídeo 1: Coronavírus: como age? Por onde anda? Como evitar? (Ministério da Saúde, 11 de Maio de 2020). Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LwUjglzIUhc>

Vídeo 2: O que é coronavírus? - Prevenção e dicas para crianças - COVID-19 (Smile and Learn, 2020). Link: https://www.youtube.com/watch?v=UeQyLgn_M2c