

<https://doi.org/10.51234/aben.20.e02.c25>

## DILEMAS EM PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA NA PANDEMIA DA COVID-19

**Angélica Gonçalves Silva Belasco<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-0307-6225

**Paula Cristina Pereira da Costa<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0003-2764-3797

**Meiry Fernanda Pinto Okuno<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0003-4200-1186

<sup>1</sup> Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Enfermagem. Departamento de Saúde Coletiva. São Paulo, São Paulo, Brasil.

### Autor Correspondente:

Paula Cristina Pereira da Costa  
E-mail: paulinhapcosta@hotmail.com



### Como citar:

Belasco AGS, Costa PCP, Okuno MFP. Dilemas em promoção da qualidade de vida da pessoa idosa na pandemia da covid-19. In: Santana RF (Org.). Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19. 2.ed.rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p 165-171 (Serie Enfermagem e Pandemias, 2). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e02.c10>

## INTRODUÇÃO

A Doença do Vírus Corona 2019 (COVID-19), que é induzida por um novo coronavírus (2019-nCoV), foi encontrada pela primeira vez em Wuhan. Atualmente, está se espalhando globalmente. Muitos países, especialmente aqueles com sistemas de saúde precários, estão enfrentando maiores ameaças. Quando a epidemia de COVID-19 ocorreu na China, o governo chinês adotou medidas rigorosas de prevenção e controle, que se mostraram eficazes para conter a propagação da epidemia na China. No entanto, assim como o pico da epidemia na China passou recentemente, a transmissão do vírus está se tornando mais severa em todo o mundo, mostrando as características de uma pandemia.<sup>(1)</sup>

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu a partir de março de 2020 a existência de uma pandemia do novo coronavírus cuja doença foi denominada COVID-19. Apresenta expressiva capacidade de transmissão e propagação, numa população mundial sem defesas naturais contra esta doença, causando com isto mortalidade considerável principalmente em idosos e pessoas com doenças associadas.<sup>(2)</sup> A prevalência maior em idosos se dá devido a imunossenescência, que induz a diminuição da eficácia do sistema imunológico, caracterizando essas pessoas como uma população de risco.<sup>(3)</sup>

A orientação do Ministério da Saúde (MS) do Brasil para a população tem sido clara, desde o princípio, no sentido de reforçar a importância das medidas de prevenção da transmissão do coronavírus, que incluem: (i) a lavagem das mãos com água e sabão ou sua higienização com álcool em gel; (ii) a “etiqueta respiratória”, que consiste em cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir; (iii) o distanciamento social; (iv) o não compartilhamento de objetos de uso pessoal, como copos e talheres; e (v) o hábito de se manter a ventilação nos ambientes. A partir de abril de 2020, o MS passou a orientar a população para o uso de máscaras de pano, para atuarem como barreira à propagação do SARS-CoV-2.<sup>(4)</sup>



Durante a ameaça aguda e grave vinda do SARS-CoV-2, o distanciamento social pode ser nossa melhor esperança para retardar a disseminação silenciosa do SARS-CoV-2, pois essa estratégia aparentemente funcionou na China.<sup>(5)</sup> As recomendações de isolamento social atualmente impostas em vários países também foi adotada por muitos estados brasileiros. No entanto, como as medidas continuam a ser impostas e são gradualmente prolongadas, os danos secundários de médio e longo prazo causados pelo isolamento devem ser considerados na avaliação de riscos. A maioria dos estados discute a implementação contínua de medidas de proteção para grupos de alto risco, como idosos, mesmo após o término dos regulamentos atuais. Nesse contexto, enfrentamos um desafio particular, pois os idosos não pertencem apenas ao grupo de risco SARS-CoV-2, mas também àqueles que sofrem aumento da morbimortalidade como resultado da retirada da interação social e do estímulo mental.

Assim deve-se dar prioridade em identificar e proteger os idosos contra ameaças imediatas e agudas que a COVID-19 impõem, no entanto não se podem menosprezar os danos secundários resultantes das medidas de isolamento social, especialmente, nessa população.

## OBJETIVO

Refletir sobre possibilidades de promover a qualidade de vida no idoso e a importância de se avaliá-la durante a pandemia da COVID-19; e discorrer sobre possibilidades e desafios para o idoso e sua família.

## MÉTODO

Trata-se de um ensaio teórico, de cunho reflexivo, oriundo da pandemia de COVID-19 e suas implicações para a qualidade de vida da pessoa idosa. As reflexões propostas tiveram como base a literatura internacional e nacional sobre o tema, além da experiência dos autores na prática. A apresentação das reflexões e considerações foi organizada na forma de três eixos condutores sobre o tema: Qualidade de vida da pessoa idosa, Implicações da pandemia de covid-19 para a qualidade de vida da pessoa idosa, Promoção da qualidade de vida da pessoa idosa durante a pandemia de COVID-19.

## RESULTADOS

### QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Qualidade de vida tem sido um assunto bastante discutido nas últimas décadas e devido ao seu aspecto multifatorial, tem gerado pesquisas decorrentes dos mais diversos segmentos da sociedade. Inúmeros estudos demonstram que a exposição do ser humano à diversas doenças, situações de estresse, condições ambientais desfavoráveis, além de outros podem alterar a qualidade de vida em parte ou na totalidade de seus domínios. O comprometimento da qualidade de vida pode desencadear situações pessoais, familiares e até coletivas desastrosas para a sociedade em que vivemos, uma vez que a busca por bem-estar e felicidade é inerente ao ser humano e transversal à todas as fases da vida.<sup>(6)</sup>

Segundo a Organização Mundial de Saúde o conceito de qualidade de vida é: "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações e envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida".<sup>(7)</sup> E especificamente pode-se detalhar:

1. Recomendações gerais sobre a manutenção da qualidade de vida compreendem: Adoção de hábitos saudáveis como: alimentar-se de forma saudável; não fumar; evitar café e bebidas alcoólicas; não dirigir

- após ingerir bebida alcoólica; dormir 8 horas diárias; praticar atividades físicas e de lazer; resolver problemas de forma racional; administrar o tempo realizando uma atividade de cada vez; cultivar o bom humor.
2. Estabelecimento de bons hábitos no Trabalho como: programar e tirar férias anuais; não levar serviços para casa; manter o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão fazer relaxamento com respiração lenta e pausada.
  3. Prática de atividades físicas e lazer: fazer 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; subir e descer escadas em substituição ao uso do elevador; nos momentos livres fazer caminhadas, praticar esportes, dançar; escutar música; fazer passeios ao ar livre; sair com amigos e familiares; reservar um tempo só para você.
  4. Prevenção à exposição ao sol: busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.
  5. Hábitos Alimentares adequados: faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.<sup>(8)</sup>

As recomendações citadas coadunam com documento publicado em 2017 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que define o envelhecimento saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”<sup>(9)</sup> nesse sentido alinham-se com a meta de promover - a Década do Envelhecimento Saudável de 2020 a 2030.

## **INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**

O principal método de escolha para a avaliação da qualidade de vida, em geral, tem sido a aplicação de instrumentos traduzidos e validados para a cultura/população que será utilizado. Existem instrumentos genéricos e específicos que como os próprios nomes definem podem ser utilizados para a população geral ou grupos específicos (crianças, idosos, gestantes, pessoas com dor lombar, pessoas com determinadas doenças, familiares cuidadores, professores, entre outros). Os instrumentos genéricos abordam dimensões como: aspectos físicos, aspectos emocionais, meio ambiente, dor, vitalidade, sono, estado geral de saúde, espiritualidade, saúde geral.<sup>(10)</sup>

Os instrumentos genéricos abordam o perfil de saúde (população sadia ou com patologia) e estudam indivíduos da população geral ou de grupos específicos, mensurando aspectos funcionais, físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, emocionais e saúde mental. Já os específicos detectam particularidades da Qualidade de Vida (QV) em determinadas situações, como as funções físicas, sexual, sono e fadiga. Avaliam as particularidades de uma doença ou agravo, quantificando o impacto do tratamento e os ganhos de saúde obtidos. Geralmente os instrumentos genéricos não avaliam uma patologia específica, mas sim o todo, sem aceção de raça, idade, sexo ou grupo, utilizando questionário para o levantamento e comparação de indivíduos com diferentes patologias. Já os instrumentos específicos aferem de forma concreta grupos exclusivos de pessoas que apresentam em comum algum tipo de patologia, agravo, sexo, faixa etária.<sup>(6)</sup>

A partir do estabelecimento de um conceito, tornou-se possível a criação e a aplicação de instrumentos de avaliação da qualidade de vida, que inclui, além da prática clínica individual, a avaliação da efetividade de tratamentos e funcionamento de serviços de saúde. Os instrumentos de avaliação também são importantes guias para a formulação de políticas de saúde, permitindo o desenvolvimento de estratégias eficientes e eficazes para a promoção da qualidade de vida da população.<sup>(11)</sup>

Inúmeras pesquisas têm demonstrado alteração da qualidade de vida de idosos sob diversas condições de doença, de vida e de vulnerabilidade. Estudo recente demonstrou que a boa percepção sobre a qualidade de vida pessoal e receber bom suporte social foram fatores protetores para sintomas depressivos, em idosos,

enquanto estar sob risco de desnutrição, morar sozinho, relatar dor e ser do sexo feminino foram fatores preditores.<sup>(10)</sup>

Diante da atual pandemia causada pelo coronavírus, SARS-COV-2, que assola o Brasil e o mundo, o isolamento social que se faz necessário, pode estar alterando a qualidade de vida de pessoas idosas, consideradas grupo de risco. Nesse contexto da pandemia pela COVID-19 a avaliação da qualidade de vida pelo enfermeiro se torna extremamente benéfico às pessoas idosas ao permitir a formulação do cuidado ampliado em saúde para além das questões físicas, mas também abordando as dimensões sócias e psicológicas, a fim de promover a qualidade de vida.<sup>(11)</sup>

Os principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no Brasil são: Medical Outcome Study 36- item Short Form (SF-36) e os questionários da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHOQOL-100, WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD).<sup>(6)</sup> Especialmente neste momento de isolamento social devido a pandemia pela COVID-19 tem se adotado da teleconsulta como forma de ultrapassar as barreiras físicas para a ampliação do acesso à saúde. Essa ferramenta permite a interação entre profissionais de saúde e paciente. Desta forma os questionários de avaliação de qualidade de vida podem ser aplicados em consulta *on line*. O tempo para a aplicação dos instrumentos de qualidade de vida em idosos é um desafio quando realizada de forma presencial e provavelmente não deve ser diferente nas consultas virtuais. Uma facilidade é que esses instrumentos podem ser aplicados por meio de entrevistas ou formulários que podem ser realizadas de forma virtual.<sup>(11)</sup>

### **IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA DE COVID-19 PARA A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA**

O isolamento social e a solidão, requeridos durante a pandemia de covid-19, têm sido associados a um aumento da prevalência de doenças vasculares e neurológicas e mortalidade prematura.<sup>(12)</sup> Além disso, é sabido que a exclusão social está significativamente associada a maiores riscos de comprometimento cognitivo, o que, por sua vez, aumenta o risco de doença de Alzheimer e acelera a progressão da doença nas condições existentes.<sup>(13)</sup> O sofrimento emocional, que provavelmente é provocado pela situação atual, é outro fator de risco para morte prematura, já que se sabe que a ansiedade prediz mortes por todas as causas e é especialmente prejudicial em pessoas com 75 anos ou mais. Além da carga psicológica do isolamento, as oportunidades reduzidas de atividade física representam uma carga adicional prejudicial à saúde a longo prazo. Isso, é claro, se aplica não apenas aos residentes em casa, mas também aos idosos que vivem sozinhos. Eventualmente, o ambiente empobrecido e a falta de estímulo social, cognitivo e sensorio-motor regular de pessoas isoladas podem, portanto, levar a condições graves e morte prematura em idosos. O triste clímax do isolamento é a morte solitária e a impossibilidade de uma situação paliativa acompanhada - um desastre humano e médico-ético.<sup>(14)</sup>

A implementação do isolamento social por si só prejudicial à saúde, como medida preventiva deve, portanto, se a situação aguda persistir, ser ponderada em uma extensão razoável, considerando as consequências imediatas e a médio prazo. Além disso, e sem entrar nas profundezas de um debate ético-filosófico, a autonomia e a compreensão individual da qualidade de vida devem ser levadas em consideração. Deve-se supor que, para muitos dos afetados, uma existência isolada e solitária na última fase da vida não seja uma condição desejável. Portanto, deve-se garantir que, com isolamento contínuo e recursos de teste e equipamentos de proteção cada vez melhores, o monitoramento regular do status da infecção permita o ajuste individual do isolamento.<sup>(14)</sup>

### **PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Estudo mostra evidências quantitativas e qualitativas emergentes para apoiar a função das Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) no alívio do isolamento social, em geral ou em dimensões particulares, entre os idosos. O uso de programas de amizade por telefone, computador e Internet e TIC em geral diminuíram o isolamento social.

As intervenções em TIC promoveram significativamente apoio social, contatos sociais, conexão social/ conectividade social e redes sociais entre os participantes. Programas de comunicação (usando telefones

fixos, smartphones, iPads, e-mail e salas de bate-papo ou fóruns on-line) e aplicativos de alta tecnologia (Wii, o sistema de jogos de TV e Gerijoy, uma companheira virtual para animais de estimação) mostraram consistentemente um efeito positivo no alívio solidão em idosos.<sup>(15)</sup>

Faz-se necessário salientar que o distanciamento social não caracteriza abandono, portanto, cada família em conjunto com o idoso precisa refletir e discutir as estratégias importantes para seu contexto. Formas de contato e manutenção do vínculo afetivo podem ser viabilizadas por meio das TIC. A família e amigos devem ser uma rede de apoio que a pessoa idosa possa recorrer ainda mais nesse momento de pandemia, como por exemplo suprindo as necessidades de compras ao supermercado.<sup>(16)</sup>

A pessoa idosa pode fazer desse momento de pandemia pela COVID-19 uma oportunidade para aprender coisas novas. Buscar novas formas de entretenimento e conhecimento online se constitui como uma alternativa bastante válida para a promoção da qualidade de vida. Aplicativos podem permitir novos conhecimentos e experiências como aprendendo idiomas com a Duolingo, Aprendendo música com a Cifra Club, Aprendendo com os cursos online da Udemey (cursos em áreas como fotografia, música, business, nutrição, finanças, design de interiores, uso de softwares, cuidados com pets, dentre muitos outros), Aprendendo novas receitas de culinária com a Tudo Gostoso, Aprendendo a meditar e se sentir melhor com a Zen, Aprendendo sobre cultura e visitando vários museus online com o Google Art and Culture.<sup>(17)</sup>

Os benefícios da atividade física estão relacionados à sua prática e sua realização apresenta efeitos imediatos e a longo prazo na saúde além de diminuir efeitos nocivos relacionados a grandes períodos de imobilidade, favorece o controle das doenças crônicas e comorbidades a elas associadas, e melhora a resposta imunológica a infecções, o que pode impactar na gravidade dos sintomas e desfecho do quadro clínico de pacientes com COVID-19.

Nesse sentido a prática de atividade física, em particular as domiciliares, no período de isolamento social deve se estimulada aos idosos. Programas de atividades físicas domiciliares são considerados eficazes, seguros e de baixo custo, e quando realizados de forma direcionada, de acordo com a especificidade de cada indivíduo, promovem ganhos nos componentes da aptidão física relacionados à saúde e habilidades, impactando positivamente na funcionalidade global e qualidade de vida dos indivíduos. Apresentam, assim, uma alternativa promissora e eficaz para o aumento e manutenção dos níveis de atividade física da população e de resposta imunológica ao SARS-CoV-2, a ser adotada como política pública de saúde.<sup>(18)</sup>

O convívio mesmo que fisicamente dos idosos com os seus filhos e netos pode beneficiar mutuamente as gerações, no sentido do aprimoramento dos conhecimentos em relação à história familiar, a cidade onde residem, ao mundo, e fora do contexto familiar, pode facilitar o estabelecimento fortalecimento de vínculo que desencadeie troca de experiências, solidariedade, e o desenvolvimento cognitivo social.<sup>(19)</sup> As ligações em vídeo são uma forma de manter o contato mais próximo e por meio dessa tecnologia brincadeiras antigas e populares, leitura de histórias, contação de causos, cantigas, troca de receitas culinárias, origami de barquinho de papel podem ser ensinadas pelos avós e aprendidas pelos netos. Há também os jogos online como o *Perguntados*. Gratuito na App Store, o jogo de trívica traz perguntas e respostas para testar os conhecimentos dos participantes. Assim, além de um ótimo passatempo, o aplicativo representa ainda uma maneira de exercitar a memória de netos e avós.

### **Limitações do Estudo**

Devido ao tema ser atual, ainda se dispõe de poucas informações a respeito do seu real impacto na qualidade de vida da pessoa idosa. E por isso a emergente necessidade de se conduzir estudos com a temática

### **Contribuições para a Área**

Como contribuição desse estudo para a Saúde Pública destaca-se a integração dos princípios éticos-científicos de qualidade de vida na pessoa idosa à situação de pandemia por COVID-19. Os instrumentos aqui apresentados poderão ser utilizados para avaliação da qualidade de vida e verificação de seu real impacto

na pessoa idosa nesta situação, principalmente pela equipe de enfermagem, como forma de direcionamento e qualificação do cuidado de enfermagem.

Além disso, a apresentação de estratégias que promovam a qualidade de vida da pessoa idosa frente as implicações causadas pela pandemia de COVID-19 podem auxiliar os idosos e sua família a remodelar comportamentos e atividades, não unicamente durante o período de pandemia.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia COVID-19 destacou a saúde dos idosos, incitando necessidade da promoção da qualidade de vida a pessoa idosa durante a pandemia COVID-19, por meio de proteção, respeito, zelo, dignidade e rede de apoio. A ação protetiva de distância deve manter a autonomia e a independência do idoso e não deve ser sinônimo de solidão. É necessário ressignificar as atividades, respeitando a pluralidade e vislumbrando tanto o presente quanto os cenários futuros.

## AGRADECIMENTO

Ao Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica da ABEn Nacional.

## REFERÊNCIAS

6. Ding Z, Xie L, Guan A, Huang D, Mao Z, Liang X. Global COVID-19: Warnings and suggestions based on experience of China. *J Glob Health*. 2020;10(1):011005. doi: 10.7189/jogh.10.011005
7. Ribeiro MAF, DE-Campos T, Lima DS, Marttos-Jr AC, Pereira BM. The trauma and acute care surgeon in the COVID-19 pandemic era. *Rev Col Bras Cir*. 2020;47:e20202576. doi: 10.1590/0100-6991e-20202576
8. Veiga AMV. Imunidade e Envelhecimento. In: Freitas EV, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2017. p. 2116-2127.
9. Ministério da Saúde (BR). Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 2020 jun 23]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podemajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>
10. Sun K, Chen J, Viboud C. Early epidemiological analysis of the coronavirus disease 2019 outbreak based on crowdsourced data: A population-level observational study. *The Lancet Digital Health*. 2020. doi: 10.1016/S2589-7500(20)30026-1
11. Rôla CVS, Silva SPC, Nicola PA. Instrumentos de avaliação da Qualidade de Vida de pessoas jovens e idosas: um estudo de Revisão Sistemática. *Id on Line Rev Mult Psic*. 2018;12(42):111-120. doi: 10.14295/idonline.v12i42.1300
12. WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W. (Eds.). *Quality of life assessment: international perspectives*. [Internet] Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60. [citado 2020 jun 23]. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)
13. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Qualidade de vida. 5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance. (Fôlder). [Internet]. julho 2013. [citado 2020 jun 23]. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br>
14. World Health Organization. Department of Ageing and Life Course. 10 Priorities towards a decade of healthy ageing. [Internet]. 2017. [citado 2020 jul 27]. Disponível em: <http://www.who.int/entity/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf> [ Links ]
15. Didone LS, Machado ITJ, Santos-Orlandi AA, Pavarini SCL, Orlandi FS, Costa-Guarisco LP, et al. Factors associated with depressive symptoms in older adults in context of social vulnerability. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(Suppl 1):e20190107. doi: 10.1590/0034-7167-2019-0107
16. Silva PC, Mota MS, Neutzling A, Amorim CB, Blan BS, Oliveira SM. Instrumentos de avaliação de qualidade de vida de pessoas com estomias intestinais: Revisão Integrativa. *Revista Enfermagem Atual IN Derme*. 2019;90(28). Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/488>
17. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(2):227-237. doi: 10.1177/1745691614568352

18. Friedler B, Crapser J, McCullough L. One is the deadliest number: The detrimental effects of social isolation on cerebrovascular diseases and cognition. *Acta Neuropathologica*. 2015;129(4):493–509. Doi: 1007/s00401-014-1377-9
19. Plagg B, Engl A, Piccoliori G, Eisendle K. Prolonged social isolation of the elderly during COVID-19: Between benefit and damage. *Arch Gerontol Geriatr*. 2020;89:104086. doi: 10.1016/j.archger.2020.104086
20. Chen YR, Schulz PJ. The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2016 Jan 28;18(1):e18. doi: 10.2196/jmir.4596
21. Hammerschmidt KS de A, Santana RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *Cogitare enferm*. 2020;25:e72849. doi: 10.5380/ce.v25i0.72849
22. Tavares NP, Nascimento DMV. Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável. Recife: EDUFRPE. 1ª ed, 2020. Disponível em: <http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2020/05/Cartilha-Idoso-Covid-19-Final.pdf>
23. Souza Filho BAB, Tritany EF. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(5):e00054420. doi: 10.1590/0102-311x00054420
24. Massi G, Santos AR, Berberian AP, Ziesemer NB. Impacto de atividades dialógicas intergeracionais na percepção de crianças, adolescentes e idosos. *Rev CEFAC*. 2016; 18(2):399-407. doi: 10.1590/1982-0216201618223015.