

<https://doi.org/10.51234/aben.21.e05.c23>

SAÚDE DO IDOSO NO PÓS-PANDEMIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Margarita Ana Rubin Unicovskys^I

ORCID: 0000-0001-5567-8239

Claudete Moreschi^{II}

ORCID: 0000-0003-3328-3521

Caren da Silva Jacobi^{III}

ORCID: 0000-0002-8917-6699

Marinês Aires^{IV}

ORCID: 0000-0002-8257-2955

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka^I

ORCID: 0000-0003-2488-3656

Miria Elisabete Bairros Camargo^V

ORCID: 0000-0003-3173-7681

^IUniversidade Federal do Rio Grande do Sul.
Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

^{II}Universidade Regional Integrada
do Alto Uruguai e das Missões.
Santiago, Rio Grande do Sul, Brasil.

^{III}Universidade Federal de Santa Maria.
Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

^{IV}Universidade Regional Integrada
do Alto Uruguai e das Missões.
Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, Brasil.

^VUniversidade Luterana do Brasil.
Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil.

Autor Correspondente:

Margarita Ana Rubin Unicovskys
E-mail: municovskys@hcpa.edu.br



Como citar:

Unicovskys MAR, Moreschi C, Jacobi CS, Aires M, Tanaka AKSR, Camargo MEB. Saúde do Idoso no Pós-Pandemia: Estratégias de Enfrentamento. In: Santana RF (Org.). Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19. Brasília, DF: Editora ABEn; 2021. 171 p. (Serie Enfermagem e Pandemias, 5).
<https://doi.org/10.51234/aben.21.e05.c23>

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo natural, que marca uma etapa da vida do homem e que se dá a partir de mudanças físicas, psicológicas e sociais. Com o avançar da idade, vão ocorrendo alterações estruturais e funcionais, que são encontradas em todos os idosos, próprias do processo de envelhecimento normal⁽¹⁾.

No entanto, essas alterações variam de um indivíduo para outro. Se, por um lado, é fácil associarem-se algumas manifestações que sejam comuns em idosos, tais como cabelos brancos, rugas, redução da capacidade de trabalho e de resistência, por outro lado, é impossível afirmar que elas ocorram exclusivamente pelo processo de envelhecimento, já que fatores genéticos e ambientais podem também estar presentes e interferir nesse processo. Isso justificaria o fato de que as pessoas não envelhecem da mesma maneira⁽²⁾.

De fato, existem distintas formas de envelhecer, individualmente e, principalmente, diferentes formas de encarar a velhice; no entanto, percebe-se sempre correlacionada à história a visão da velhice associada ao desgaste, às perdas e às doenças. Essa correlação tem sido questionada, na atualidade, uma vez que diversas experiências de envelhecimento bem sucedidas têm sido retratadas como, por exemplo, nos grupos de convivência e universidades da terceira idade⁽²⁾.

Diferentes termos são utilizados para descrever o processo de envelhecimento no qual as consequências negativas da idade avançada podem ser adiadas, tais como: envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento saudável e, mais recentemente, o termo envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde⁽¹⁾.

A combinação entre o envolvimento ativo com a vida, por meio do estabelecimento de relações sociais e atividades produtivas, a ausência de doenças e a manutenção da capacidade funcional representa um conceito ampliado de envelhecimento bem-sucedido⁽¹⁾. Ademais,



o envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, sendo considerado um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida, o que permite aos idosos manterem seu bem-estar físico, mental e social, estando esse termo fortemente relacionado à manutenção de uma boa velhice e à identificação de seus determinantes⁽³⁾.

Na perspectiva, a Organização Mundial da Saúde (OMS) na década de 90, adotou o termo “envelhecimento ativo”, conceituado como um processo que busca otimizar as oportunidades contínuas de saúde, segurança e participação, a fim de que a qualidade de vida das pessoas idosas melhore com o passar dos anos⁽³⁾. Desse modo, o termo “ativo” não se refere apenas à capacidade física dos indivíduos idosos e sua força de trabalho, mas à sua participação contínua dentro da sociedade, inclusive em questões políticas e outras relacionadas à vida em comunidade.

Em suma, destaca-se que a ameaça é real e, diante dela, as reações podem ser as mais variadas possíveis, todas elas legítimas em face da gravidade da situação. Destarte, os efeitos da pandemia vêm atingindo direta e indiretamente a saúde mental das pessoas nos mais diversos aspectos, o que implica uma condição preocupante de saúde pública.

Por hora, cabe dizer que, do ponto de vista da saúde nos idosos, uma epidemia de grande magnitude implica uma perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população afetada. Pode-se considerar, inclusive, que toda a população sofre tensões e angústias em maior ou menor grau. Dessa forma, é preciso que haja uma construção corresponsabilizada de enfrentamento entre os diversos atores sociais incluídos nesse processo, ou seja, a população, os dispositivos e autoridades sanitárias e o poder público.

Assim, como forma de vivenciar essa situação de maneira mais flexível e saudável possível, é importante que os idosos tentem estabelecer uma rotina, ter um momento de autoconhecimento e reflexão, fazer pausas ao assistir noticiários que possam causar angústia ou desconforto, praticar alguma atividade laboral, de relaxamento e lazer e procurar sempre fortalecer os vínculos (mesmo que à distância) com pessoas que possam possibilitar um bem-estar coletivo maior.

OBJETIVO

Refletir sobre a saúde do idoso no período pós-pandemia e propor estratégias de enfrentamento.

MÉTODOS

Trata-se de texto teórico reflexivo embasado em documentos oficiais e literatura científica nacional e internacional que discorre sobre a saúde do idoso e propõe estratégias de enfrentamento.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

Diante da necessidade do setor da saúde de dispor de uma política devidamente expressa relacionada à saúde do idoso, em 1994, foi instituída a Lei 8842/94, promulgando a Política Nacional do Idoso (PNI). O propósito foi assegurar os direitos da população idosa por meio da criação de condições para promover sua autonomia, integração e participação na sociedade. Entre os princípios da política, destaca-se que a família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos de cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, seu bem-estar e seu direito à vida⁽⁴⁾.

Em 2003, o Congresso Nacional aprovou o Estatuto do Idoso⁽⁵⁾. Entre os objetivos do mesmo, destaca-se o propósito de manter a pessoa idosa na comunidade, junto de sua família, de forma digna e confortável. No Artigo 3º, especifica a responsabilidade da família em relação ao cuidado às pessoas idosas, bem como da comunidade, da sociedade e do Poder Público em assegurar os direitos da população idosa, priorizando

a convivência familiar e comunitária, em detrimento da sua institucionalização. O Artigo 15 prevê a atenção integral à saúde da pessoa idosa, por intermédio do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços de prevenção de doenças, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente a população idosa⁽⁵⁾.

Em 2005, a OMS instituiu a Política do Envelhecimento Ativo, que tem como objetivo conquistar o envelhecimento saudável e a qualidade de vida, permitindo a inclusão do segmento idoso na sociedade com uma participação contínua⁽³⁾.

E em 2006 é instituída a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Considerando a longevidade da população e a mudança no perfil epidemiológico da população com predomínio de doenças crônicas incapacitantes, a PNSPI enfatiza que o principal problema que pode afetar a pessoa idosa é a perda de sua capacidade funcional. A mesma refere-se a perda das habilidades físicas e mentais necessárias para a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária⁽⁶⁾.

Nessa perspectiva, ela adota um conceito ampliado de saúde, o qual, para a pessoa idosa, se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência do que pela presença de doenças. Deste modo, o objetivo principal da PNSPI é o de recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância aos princípios e diretrizes do SUS⁽⁶⁾.

Com vista a atender os objetivos propostos, a PNSPI apresenta as seguintes diretrizes: promoção do envelhecimento ativo e saudável; atenção integral e integrada à saúde da pessoa idosa; estímulo às ações intersetoriais, visando à integralidade da atenção; a implantação de serviços de atenção domiciliar; o acolhimento preferencial em unidades de saúde, respeitando o critério de risco; provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa; fortalecimento da participação social; formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS na área de saúde da pessoa idosa; divulgação e informação sobre a PNSPI para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS; promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa; e apoio ao desenvolvimento de estudos e pesquisas⁽⁶⁾.

A PNSPI, além de fundamentar as ações do poder público do setor de saúde na atenção integral à população idosa do Brasil, incorpora o cuidado familiar e, ao mesmo tempo, considera o modelo de cuidado domiciliar essencial à saúde desse grupo populacional. Nesse contexto, o cuidador familiar de idosos passa a ser considerado como uma parte importante para a manutenção da autonomia, integração e participação da pessoa idosa na sociedade, além de ser determinante para o sucesso das diretrizes das políticas públicas⁽⁶⁾.

As mudanças caracterizadas pela transição demográfica e epidemiológica no cenário pós-pandemia apontam para uma necessária reformulação do modelo de atenção à saúde, de modo que seja possível, além de garantir o direito à saúde, lidar de forma mais adequada com as necessidades resultantes desse cenário de envelhecimento da população e de cuidado integrado e articulado nas Redes de Atenção à Saúde.

Neste ínterim, o sistema de saúde brasileiro não está preparado para atender a contento a população idosa que adoce e sua família. A família continua sendo, na maioria das vezes, a principal responsável pelo cuidado à pessoa idosa, assumindo-o em tempo integral como um problema individual e/ou familiar em função da ausência ou precariedade do apoio formal do Estado.

EFETOS NA SAÚDE DO IDOSO NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA

Com a chegada do COVID-19 no Brasil, várias medidas de controle e prevenção da doença foram realizadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas governamentais administrativas em nível federal, estadual e municipal. Dessa forma, muitas medidas se diferenciam de uma região para outra do país, porém, a medida mais difundida pelas esferas foi a prática do distanciamento social, disseminada de forma geral como isolamento social⁽⁷⁾.

A medida preventiva de ficar em casa e perdurar o distanciamento social necessário para o enfrentamento da pandemia COVID-19 pode refletir em diferentes aspectos nos idosos, como dificuldades no relacionamento social e instabilidade emocional, podendo impactar na saúde no pós-pandemia. Acredita-se que a saúde mental seja o escopo com maior demanda de cuidado após a pandemia. Entretanto, tratando-se especificamente do idoso, é previsto impacto sobre a funcionalidade dos idosos em isolamento social, demandando atenção especial para compensar as perdas deste período.

Os efeitos da pandemia dependerão dos cuidados realizados com sua saúde e da assistência recebida dos profissionais de saúde nesse período. É provável que o idoso que realiza exercícios físicos adaptados durante o isolamento social e as atividades básicas de vida diária, bem como faz avaliações e orientações sobre as suas condições de saúde vivenciará menores impactos na saúde no pós-pandemia.

Com efeito, o isolamento social tem causado impactos na saúde do idoso, que tem sido destaque na pandemia por estar entre o grupo de risco da COVID-19. Tal realidade coloca em discussão o envelhecimento populacional que, comumente, há pouca visibilidade e valorização a essa parcela da população⁽⁸⁾.

Além disso, o momento pandêmico tem reforçado a necessidade de um cuidado realizado de forma integral, reforçando a necessidade do Cuidado Gerontológico de Enfermagem qualificado e seguro. Este cuidado decorre da capacitação dos profissionais sobre o envelhecimento, abrangendo os conflitos causados a estes idosos, como o medo de morrer, o afastamento da família, amigos, grupos de convivência, o sofrimento pelo abandono, bem como a estigmatização social⁽⁷⁻⁸⁾.

Entre várias preocupações relacionadas à saúde do idoso decorrentes da COVID-19 após a pandemia, a saúde mental ganha relevância. É importante acrescentar que os idosos podem sofrer consequências psicológicas e sociais em vários níveis de intensidade e gravidade.

Dessa forma, durante uma pandemia, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade e aumenta os sintomas daquelas pessoas com transtornos mentais preexistentes. Idosos em tempos de isolamento podem experimentar emoções intensas e reações comportamentais, além da culpa, melancolia, raiva, solidão, ansiedade e insônia. Estes transtornos tendem a evoluir para consequências mais graves, como síndromes do pânico, transtorno de estresse, sintomas psicóticos, depressão e até mesmo o suicídio⁽⁸⁾.

A vida da maioria dos idosos foi afetada de alguma forma pela COVID-19 ou será nos próximos meses e possivelmente nos próximos anos. Por este motivo, percebe-se uma oscilação nas dimensões emocionais dos idosos, sendo necessário pensar em estratégias de enfrentamento e foco nas intervenções a essa população vulnerável e, por vezes, invisível pela sociedade. Para isso, é necessário se reinventar e buscar estratégias de acompanhamento integral para que estes idosos permaneçam com um mínimo de qualidade de vida, sendo fundamental o fortalecimento deste manejo social⁽⁷⁻⁸⁾.

Nota-se que os efeitos na saúde dos idosos, certamente, serão diferentes a depender da condição socioeconômica deste contingente. Por certo, a desigualdade social conduzirá a conflitos àqueles mais desfavorecidos, pois, com a perda de emprego pela crise econômica, a aposentadoria dos idosos tornou-se a única fonte de renda garantida, exigindo que se estabeleçam prioridades diante das necessidades familiares. Por conseguinte, é imprescindível pensar sobre os efeitos indiretos que tais preocupações podem gerar à saúde do idoso.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Os idosos podem perceber o momento pós-pandemia de diferentes formas, principalmente, por esse ser um período de grandes mudanças, limitações, adaptações e preocupações. O modo como o idoso percebe sua vida, diante do seu contexto, pode interferir na sua saúde. Com isso, após a pandemia, cabe ao idoso procurar alternativas que o satisfaça para seguir seu processo de envelhecimento da maneira mais saudável possível.

Para manter a saúde, o idoso depende de um conjunto de fatores, e deve procurar meios para se sentir bem, mediante a busca por alimentação saudável, prática de exercícios físicos, estimulação mental, acompanhamento

psicológico e participação em grupos sociais. As estratégias descritas para o período de isolamento social podem ser mantidas no período pós-pandemia, a fim de potencializar a saúde do idoso.

Os idosos em isolamento social podem apresentar sintomas de ansiedade e ficar irritados, agitados, especialmente aqueles com transtornos cognitivos, demência e depressão. Para minimizar ou evitar este quadro e manter a saúde, eles podem adotar alguns cuidados no seu dia a dia, contar com o apoio de seus familiares e profissionais de saúde para a manutenção de sua funcionalidade e bem-estar mental⁽⁹⁾.

Em relação à saúde física, é recomendado que o idoso aprenda e pratique exercícios físicos diários⁽⁹⁾. Os idosos poderão realizar alongamentos simples e exercícios de fortalecimento muscular, tais como: levantar-se e sentar-se na cadeira algumas vezes seguidas, subir escadas, agachar para pegar objetos ou carregar sacolas com pouco peso, caminhar dentro de casa, sempre respeitando os limites do próprio corpo. Outra forma de movimentar o corpo é dançar ao ouvir músicas de sua preferência. Os exercícios físicos ajudam as funções imunológicas do idoso, reduzem a inflamação e auxiliam as funções mentais e emocionais⁽¹⁰⁾.

Dentre os cuidados importantes para a manutenção da saúde dos idosos está a alimentação. É fundamental que seja saudável e em horários regulares as refeições, de preferência, realizá-las com as pessoas que residem com o idoso, tomando a precaução de não compartilhar utensílios, como copos, pratos, talheres e xícaras. Também, é importante o envolvimento da família no planejamento das refeições, ao preparar e servir os alimentos, e fazer a limpeza dos utensílios⁽¹⁰⁾.

Ainda em relação à alimentação, outros cuidados também são essenciais, como o planejamento das compras, preferencialmente alimentos integrais em sua forma mais natural; consumir frutas (preferir hortaliças e frutas da estação, pois é nesse período que elas estão mais nutritivas e baratas), verduras e legumes em todas as refeições. É necessário também comer carnes, aves, peixes, ovos, leite ou derivados em, pelo menos, uma refeição ao dia; consumir com moderação óleo, gordura, sal e açúcar; atentar para manter a hidratação (para facilitar a ingestão de água, pode-se aromatizar com hortelã ou frutas, cascas de laranja ou de limão, ou frutas da preferência, já que o idoso apresenta diminuição do número de receptores corporais que controlam a sede, resultando em menor vontade de beber água e por conseguinte, suscetibilidade à desidratação)⁽¹⁰⁾.

Viver em tempos de pandemia é também uma jornada mental, por isso, deve-se ter cuidados com a saúde mental, com as emoções, visto que os cuidados que os idosos devem ter com sua saúde não devem ser somente com o corpo. É importante que os idosos deem continuidade às atividades que aprenderam durante a pandemia, tais como, manter contato regular com os familiares, amigos por meio de videochamadas ou telefonemas, bem como manter o estímulo da mente por meio de atividades manuais, como pintura, artesanato, tricô, bordados, crochê, assistir a filmes, ouvir músicas, ler, jogar cartas, fazer caça-palavras ou palavras-cruzadas. Também, pode-se organizar pertences pessoais, olhar fotografias junto aos familiares e participar de grupos em redes sociais⁽¹⁰⁻¹¹⁾. Todos estes cuidados garantirão disposição para as atividades diárias, melhorar o humor, reduzir o estresse e a ansiedade e promover a saúde mental da pessoa idosa, prevenindo quadros depressivos.

Por outro lado, é possível valorizar as relações sociais e vivenciar a velhice na companhia de vizinhos, amigos e familiares por meio do envelhecimento ativo. Também, deslocamentos utilizando transporte coletivo para buscar atendimento de saúde foram substituídos por teleconsultas, evitando contatos desnecessários. A utilização da telemedicina para os idosos que têm acesso, bem como os cuidados com a higiene aprendidos durante a pandemia devem ser mantidos, a fim de prevenir outras afecções.

Ainda, ao se refletir sobre as estratégias de cuidado que poderão ser ofertadas para os idosos no pós-pandemia, visando melhorar a sua qualidade de vida, merecem destaque as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). São terapias que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de doenças, promoção da saúde e tratamento de agravos. As PICS constituem-se em novas possibilidades de cuidado integral, uma vez que possibilitam prestar um atendimento singular e qualificado aos usuários. Essas terapias representam recursos terapêuticos diferenciados, que valorizam a escuta acolhedora, promovem o

autocuidado e estimulam naturalmente mecanismos de prevenção de doenças e promoção da saúde. Ademais, fazem um contraponto à fragmentação do cuidado à saúde humana, pois observam a pessoa integralmente e em conjunto com o meio ambiente e a sociedade⁽¹²⁾.

No Brasil, as PICS foram reconhecidas em 2006, iniciando com a oferta de cinco práticas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em 2017, foram acrescentadas quatorze práticas e, após, em 2018, houve um aumento de mais dez terapias, totalizando, atualmente, 29 práticas reconhecidas e fomentadas no país⁽¹²⁾. As PICS contribuem para a promoção da qualidade de vida do idoso, uma vez que, dentre os benefícios, estas colaboram para a melhora da força muscular, diminuição de dores crônicas causadas por doenças crônicas, além de também contribuírem para uma melhora da saúde mental e espiritual do idoso.

Ao considerar que as práticas integrativas se configuram em opções terapêuticas pautadas em uma perspectiva de promoção, prevenção e recuperação da saúde e da qualidade de vida, destaca-se a importância de ofertar esta possibilidade de atendimento à população idosa visando ao enfrentamento da pós-pandemia COVID-19.

O campo das práticas integrativas e complementares contempla diversas terapias, no entanto, neste capítulo, serão apresentadas algumas opções de práticas que os idosos poderão realizar no enfrentamento da pós-pandemia sob orientação de um profissional, visando à promoção da saúde. Cita-se: arteterapia, musicoterapia, reflexologia e meditação.

A arteterapia é uma prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente e busca interligar os universos interno e externo do indivíduo, por meio da sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental. Esta técnica utiliza instrumentos como pintura, colagem, modelagem, fotografia, tecelagem, expressão corporal, numa produção artística a favor da saúde. A musicoterapia, por sua vez, representa uma prática expressiva integrativa conduzida em grupo ou de forma individualizada, que utiliza a música em um processo facilitador e promotor da comunicação, da relação, da aprendizagem, da mobilização, da expressão, da organização, entre outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de atender necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais, sociais e cognitivas do indivíduo ou do grupo⁽¹²⁾.

A reflexologia (podal ou palmar) também é uma terapia integrativa que pode ser utilizada pelos idosos no pós-pandemia. É uma técnica de massagem relaxante que atua em todo o corpo, utiliza estímulos em pontos reflexos do corpo para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento. Parte do princípio que o corpo se encontra atravessado por meridianos que o dividem em diferentes regiões, as quais têm o seu reflexo, principalmente nos pés ou nas mãos, e permitem, quando massageados, a reativação da homeostase e do equilíbrio nas regiões com algum tipo de bloqueio⁽¹²⁾. A outra terapia integrativa é a meditação, a qual configura-se em uma prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e auto transformação, contribuindo na promoção da saúde⁽¹²⁾.

Frente ao exposto, destaca-se que ofertar PICS aos idosos após a pandemia representa inovar e multiplicar opções de terapias não convencionais, além dos claros benefícios à saúde. Acredita-se que as PICS contribuam significativamente para o resgate e a preservação da diversidade cultural, mas também, para dar maior autonomia ao idoso no que diz respeito ao seu autocuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Toda mudança é estressante até que nos adaptamos à nova condição. De fato, durante a pandemia, são várias as mudanças que ocorrem ao mesmo tempo em um curto período de tempo: a mudança no estilo de

vida, na rotina, com crianças em casa, novos modelos de negócios, de metodologias no consumo, somados ao isolamento e às proibições decorrentes dos protocolos para evitar a contaminação.

E, ainda, a perda de liberdade e até mesmo a impossibilidade de abraçar uma pessoa da família impactam na saúde do idoso e são capazes de causar um efeito devastador caso não haja cuidado. Nesse âmbito, os idosos podem achar difíceis as mudanças e expressar irritabilidade e raiva. Podem achar que desejam estar mais próximos dos filhos, exigindo mais deles e deixando-os sob pressão indevida.

Em contrapartida, estratégias simples podem auxiliar neste momento, e incluem aumentar a atenção e ouvir suas queixas, explicando o que está acontecendo de uma maneira que eles possam entender, mesmo que sejam velhos. No caso dos idosos que são identificados como mais vulneráveis à COVID-19, há muitas coisas a se fazer para proteger a sua saúde. Realizar atividades físicas, manter rotinas ou criar novas, manter conexões sociais são maneiras de enfrentar a crise. Algumas pessoas idosas podem estar familiarizadas com os métodos digitais e outras podem precisar de orientação sobre como usá-los. Para tanto, os serviços de saúde mental e de apoio psicossocial a idosos precisam se adaptar para garantir que o atendimento ainda esteja disponível para famílias que necessitam deles.

AGRADECIMENTO

Ao Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica da ABEn Nacional.

REFERÊNCIAS

1. Papaleo NM. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu; 2005. 524 p.
2. Debert GG. As representações sociais (estereótipos) do papel do idoso na sociedade atual. In: Anais do I Seminário Internacional Envelhecimento Populacional: uma agenda para o final do século. Ministério da Previdência e Assistência Social; 2006.
3. World Health Organization (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde [Internet]. 2005 [cited 2020 Jul 25]. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
4. Câmara dos Deputados (BR). Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Cria o Conselho Nacional do Idoso e de outras previdências [Internet]. 1994 [cited 2020 Jul 25]. Available from: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1994/lei-8842-4-janeiro-1994-372578-publicacaooriginal-1-pl.html>
5. Ministério da Saúde (BR). Estatuto do Idoso. Série E. Legislação de Saúde [Internet]. 2003 [cited 2020 Jul 23]. Available from: http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/estatuto_idoso2edicao.pdf
6. Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa [Internet]. 2006 [cited 2020 Jul 23]. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html
7. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Silva JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Ciênc Saúde Coletiva. 2020;25(suppl1):2411-21. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
8. Ouslander JG. Coronavirus Disease19 in geriatrics and long-term care: an update. J Am Geriatr Soc. 2020;68:918-21. <https://doi.org/10.1111/jgs.16464>
9. World Health Organization (WHO). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 23]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
10. Ministério da Saúde (BR). Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus? um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de COVID-19. [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 23]. Available from: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>

11. Nunes VMA. COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 23]. Available from: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28754>
12. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS [Internet]. 2018 [cited 2020 Jul 23]. Available from: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf