



JOSEVÂNIA DA SILVA

SAÚDE MENTAL DE IDOSOS NO CONTEXTO DA COVID-19





Universidade Estadual da Paraíba

Prof. Antonio Guedes Rangel Junior | *Reitor*

Prof. Flávio Romero Guimarães | *Vice-Reitor*



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Luciano Nascimento Silva | *Diretor*

Antonio Roberto Faustino da Costa | *Editor Assistente*

Cidoval Moraes de Sousa | *Editor Assistente*

Expediente EDUEPB

Erick Ferreira Cabral | *Design Gráfico e Editoração*

Jefferson Ricardo Lima Araujo Nunes | *Design Gráfico e Editoração*

Leonardo Ramos Araujo | *Design Gráfico e Editoração*

Elizete Amaral de Medeiros | *Revisão Linguística*

Antonio de Brito Freire | *Revisão Linguística*

Danielle Correia Gomes | *Divulgação*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586s Silva, Josevânia da.
Saúde mental de idosos no contexto da COVID-19/ Josevânia da Silva. – Campina Grande: EDUEPB, 2020.
12 p.: il. color.

1. Saúde mental. 2. Idosos. 3. Sofrimento psíquico. 4. Coronavírus. I. Título.

21. ed. CDD 362.2

Elaborada por Giulianne M. Pereira – CRB -15/714

BC/UEPB



Editora indexada no SciELO desde 2012



Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500

Fone/Fax: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: eduepb@uepb.edu.br



UEPB

Universidade
Estadual da Paraíba

Prof. Antonio Guedes Rangel Júnior

Reitor

Prof. Flávio Romero Guimarães

Vice-Reitor

**Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - CCBS
Departamento de Psicologia**

Elaboração

Prof^a Josevânia da Silva

Revisão Linguística

Gregório Pereira Vasconcelos Ataíde

APRESENTAÇÃO

Com a pandemia da COVID 19, diversos países têm passado por profundos desafios humanitários.

Dentre os grupos etários mais afetados, as pessoas idosas são as mais suscetíveis ao desenvolvimento de quadros clínicos severos.

Este cenário de pandemia tem gerado sofrimento psíquico nos idosos, bem como em seus familiares e cuidadores.

Esta **cartilha** tem por objetivo falar, brevemente, sobre a **saúde mental das pessoas idosas no contexto da COVID-19**, apontando aspectos que podem **ajudar no enfrentamento da solidão e na redução do sofrimento psíquico**.

A cartilha se destina a todos aqueles que, de algum modo, sonham com um mundo mais digno para as pessoas idosas, com mais qualidade de vida e saúde mental.



SUMÁRIO

- 04 COVID-19 e o distanciamento social
- 05 Velhofobia e sofrimento psíquico
- 07 Cuidado em saúde mental das pessoas idosas
- 10 Dicas para enfrentar a solidão em idosos
- 11 Considerações Finais
- 12 Referências

COVID-19 E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

A COVID-19 é uma **doença infecciosa** causada pelo mais recente **coronavírus**, que foi descoberto em dezembro de 2019. Em geral, ele age penetrando as mucosas da boca, olhos e nariz, afetando as vias respiratórias.

ALGUMAS FORMAS DE CONTÁGIO

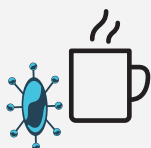
Tosse e espirro



Aperto de mão



Gotículas de saliva



Objetos contaminados

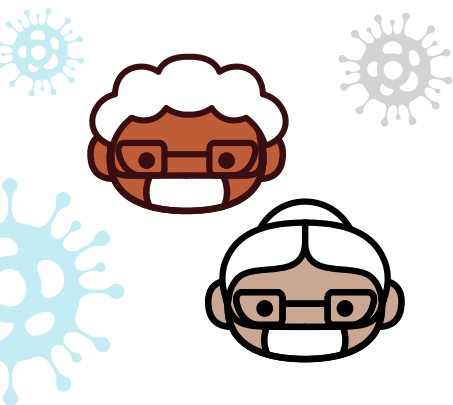
DISTANCIAMENTO SOCIAL

Além das medidas de higiene e proteção, o **distanciamento social** tem sido adotado por diversos países.

Significa a redução da interação entre as pessoas para diminuir a velocidade do contágio.

VELHOFOBIA E SOFRIMENTO PSÍQUICO

A **gerontofobia**, popularmente chamada de **velhofobia**, é a palavra utilizada para caracterizar preconceitos direcionados às pessoas idosas. O termo também é utilizado para descrever o medo de envelhecer.



No início da pandemia, com o aumento dos casos de coronavírus, algumas pessoas minimizaram a gravidade através de expressões, do tipo: **“a doença só é grave em idosos”**.






A pandemia revelou uma realidade que já existia antes do vírus: **parte da sociedade trata os idosos como um peso, descartáveis e invisíveis.**



O **preconceito causa sofrimento psíquico**, gerando depressão, ansiedade e tentativas de suicídio.

O QUE FAZER?

PERCEBA E COMBATA A VELHOFOBIA

-  Não trate a pessoa idosa como invisível;
-  Inclua o idoso nas decisões familiares, promovendo a sua participação ativa;
-  Não trate as pessoas idosas como crianças. Evite infantilizar suas ações;
-  Evite impor decisões sem dialogar com o idoso, retirando sua autonomia;
-  Não utilize informações falsas para gerar medo ou influenciar o comportamento da pessoa idosa.

CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS

As incertezas decorrentes da pandemia do coronavírus, o preconceito e a vivência forçada de distanciamento social têm gerado pressão psicológica e estresse em idosos.

FIQUE ATENTO

01

Choro frequente sem razão aparente;

02

Desânimo para fazer as atividades diárias;

03

Silêncio prolongado ou perda do interesse para conversar;

04

Estresse, raiva ou irritação;

05

Alterações no apetite e no sono.

Em alguns casos, este cenário **potencializou o sofrimento psíquico** das pessoas que já viviam com ansiedade e/ou depressão.

ESTES ASPECTOS
PODEM SER
INDICATIVOS DE
SOFRIMENTO
PSÍQUICO.

COMO AJUDAR?

OBSERVAR

- As condições de vida do idoso, seu contexto;
- Suas necessidades e possibilidades;
- Situações geradoras de estresse;
- Reações emocionais.

ESCUTAR

- Suas necessidades e preocupações;
- Acolher suas dores sem comparar;
- Acalmar com afeto;
- Evitar posturas invasivas.

APROXIMAR

Distanciamento social não significa solidão.

- Ajude a lidar com a situação;
- Ofereça informações adequadas;
- Ajude a pessoa idosa a manter contato com familiares e amigos;
- Ofereça apoio emocional;
- Procure ajuda profissional, quando for necessário.



CONVERSE COM EMPATIA



"POSITIVIDADE" TÓXICA

Pense coisas positivas.



Nunca desista!



Seja feliz!



Veja o lado bom de tudo!



Pare de ser tão negativo!



Pare de reclamar. Pior seria se estivesse doente.



ACOLHIMENTO E ESPERANÇA

É difícil só pensar coisas positivas nesse momento. Saiba que estou contigo.

Está tudo bem sentir-se cansado às vezes!

É difícil se sentir assim. O que poderíamos fazer, hoje, para que o senhor(a) possa se sentir melhor?

Nesse momento deve ser difícil ver o lado positivo. No fim, compreenderemos melhor.

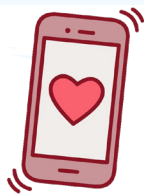
É normal ter pensamentos negativos nessa situação.

Imagino que sinta falta da sua rotina. Por enquanto, o que poderíamos fazer em casa?

DICAS PARA ENFRENTAR A SOLIDÃO EM IDOSOS



Se **disponha** a fazer compras para idosos sem rede de apoio. Não esqueça as orientações de higienização.



Se possível, **ensine** as pessoas idosas a usarem um celular e acessarem redes sociais dos familiares e amigos.



Envie áudios e vídeos. Alguns idosos não sabem ler. Ligue! **Ouvir a voz** gera mais bem-estar que mensagens de texto.



Se **mora com idosos**, realizem atividades juntos: refeições, jogos, filmes. Estejam conectados afetivamente.



Vale sentar numa cadeira de balanço e contar histórias, cantar músicas antigas e conversar bastante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da expectativa de vida é uma conquista da humanidade. Contudo, a longevidade não significa, meramente, acrescentar anos à vida.

Longeviver é, antes de tudo, acrescentar vida aos anos, com autonomia, dignidade e saúde mental.

Espera-se que os aspectos abordados nesta cartilha possam auxiliar nos cuidados em saúde mental das pessoas idosas.

É importante lembrar que as condições de vida e de saúde são dimensões necessárias para a saúde mental ao longo de toda a vida.



REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Brasília: Secretaria de Atenção Primária à Saúde, 2020. Acesso em 11, março de 2020.

Disponível

em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf>

NUNES, Vilani Medeiros de Araújo Nunes et al. COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência. 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. War Trauma Foundation; Visão Global Internacional. Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Geneva: Organização Mundial da Saúde, 2015.

OMS, Organização Mundial de Saúde. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.

Acesso em 11 de março, 2020. Disponível em:

<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

VASCONCELOS, Ticiania Paiva; CURY, Vera Engler. Atenção psicológica em situações extremas: compreendendo a experiência de psicólogos. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 37, n. 2, p. 475-488, 2017.



Meu interesse pelo envelhecimento humano e cuidado com a pessoa idosa decorreu da relação afetiva com minha avó materna.

Quando eu tinha 15 anos, ela ficou acamada em decorrência de um processo de adoecimento.

Foram anos difíceis, com recursos limitados, além do contexto de vulnerabilidade social.

Desde então, o sentido maior do meu trabalho é a construção de um mundo melhor para se envelhecer com dignidade, qualidade de vida e saúde mental.


Dra. Josevânia da Silva
PSICÓLOGA - CRP 13/9265

Psicóloga – CRP 13/9265.
Especialista em Gerontologia.
Mestre e Doutora em Psicologia.

Docente Adjunta do Departamento
de Psicologia da Universidade
Estadual da Paraíba

Professora do Programa de
Pós-graduação em
Psicologia da Saúde (UEPB).

Coordenadora do Grupo de
pesquisa Vulnerabilidades e
Promoção de Saúde.

