



SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA PRÁTICA EXTENSIONISTA

Tatiana T. B. Lacerda¹

Ana Luíza S. R. Lima²

Fernanda H. Figueiredo³

Larissa C. Ribeiro⁴

Solana Fabiana A. de Campos⁵

INTRODUÇÃO: Antes mesmo da pandemia, alguns idosos já se deparavam com a sensação de solidão e isolamento e esse período faz com que essa situação se agrave, afinal uma das principais formas de evitar o contágio e disseminação da doença é o distanciamento social. Dessa forma, esse público se torna mais vulnerável e, portanto, alvo de intervenções a fim de minimizar esse risco. O objetivo deste trabalho foi discutir os possíveis sinais de impactos na saúde mental dos idosos do projeto de extensão PUC Mais Idade/Betim e sugerir hábitos para mitigar os problemas enfrentados. Trata-se de uma prática curricular de extensão realizada na disciplina Saúde do Idoso, do Curso de Fisioterapia da PUC Minas/Betim. Inicialmente, os extensionistas do projeto levantaram junto aos idosos os temas de interesse para abordagem. O tema “Saúde mental na pandemia” foi então apresentado aos discentes da disciplina e assim elaborou-se uma oficina com o objetivo descrito acima. **MATERIAL E MÉTODOS:** A oficina foi realizada por meio da plataforma Google Meet, e conduzida através de duas dinâmicas. No primeiro momento, após as apresentações, foram realizadas perguntas como, por exemplo, "Quais têm sido os principais desafios e mudanças que vocês têm vivido?". Logo em seguida, usando uma estratégia dinâmica e interativa semelhante a um jogo de roleta, algumas propostas foram apresentadas pelos alunos e discutidas com os idosos. Essas propostas incluíam o convite para mudanças de hábitos que poderiam ser incorporados em suas rotinas e auxiliar

¹ Fisioterapeuta, Doutoranda e Mestre em Ciências da Reabilitação, professora do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Campus Betim. E-mail: tatiana.barral@yahoo.com.br

² Graduanda em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: analuizasfisio@gmail.com

³ Graduanda em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: fernanda.fh@hotmail.com

⁴ Graduanda em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: larissa.c237@gmail.com

⁵ Graduanda em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: solanacampos19@gmail.com

na redução dos impactos negativos em sua saúde mental. Atividades como meditação, prática de atividade física, cuidar de horta, melhorar os hábitos alimentares e utilização de tecnologias para comunicação foram sugeridas. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Após a oficina, foi disponibilizado um formulário eletrônico para avaliação. Os idosos foram participativos e mostraram-se abertos a compartilhar suas histórias, experiência e formas que estão utilizando para enfrentar melhor o momento. Foi constatado, através das respostas ao formulário, que as propostas feitas foram bem aceitas e cumpriram seus objetivos de expor novos hábitos saudáveis e seus benefícios. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O uso da internet e de tecnologias como o celular e o computador possibilitam a interação dos idosos durante a pandemia colaborando, assim, com a diminuição do isolamento social que tanto impacta na saúde mental das pessoas. Com intuito de se manter saudável, novos hábitos podem ser adotados, mudando a rotina e incrementando novas formas de cuidados com a saúde física e mental. O apoio oferecido pela Universidade, na forma de práticas e projetos de extensão, permite diálogos e oportunidades de interação intergeracional que apresenta benefícios para todos os envolvidos.

Palavras-chave: Isolamento social. Envelhecimento. Saúde. Tecnologia.

Keywords: Social isolation. Ageing. Health. Technology.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Stephany S.; BRANDÃO, Gisetti Corina Gomes; ARAÚJO, Kleane Maria da Fonseca Azevedo. **Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19.** Research, Society and Development, v. 9, n. 7, 2020, p. 1-15. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244/3541>. Acesso em: 01/04/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. Depressão em pessoas idosas em tempos de pandemia de COVID-19. **Boletim informativo: saúde da pessoa idosa.** Goiânia, set. de 2021, ano 6. Disponível em: https://www.saude.go.gov.br/files/boletins/informativos/saude-idoso/BOLETIM_IDOSO_S TEMBRO_2020.pdf> Acesso em: 01 abr. 2021.

SEPÚLVEDA-LOYOLA, W *et al.* **Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations.** The journal of nutrition, health & aging. Vol. 24,9 (2020): 938-947. doi:10.1007/s12603-020-1469-2 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7597423/> Acesso em 01 abr. 2021