

RELATO DE EXPERIÊNCIA ACERCA DA REALIZAÇÃO DE ESTRATÉGIAS REMOTAS DE AÇÕES DE EXTENSÃO PARA PESSOAS IDOSAS

LETÍCIA GONÇALVES LIRA¹; ARIANE FERREIRA DE MENEZES²; MARIA AMANDA BIBIANO DE JESUS³; JOANA JORGE DA ROSA⁴; LETICE DALLA LANA⁵; CENIR GONÇALVES TIER⁶

¹Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - leticialira.aluno@unipampa.edu.br

²Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - arianemenezes.aluno@unipampa.edu.br

³Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - mariajesus.aluno@unipampa.edu.br

⁴Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - joanajorge.aluno@unipampa.edu.br

⁵Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - leticelana@unipampa.edu.br

⁶Universidade Federal do Pampa- campus Uruguaiana - cenirtier@unipampa.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença respiratória aguda causada pelo novo coronavírus humano (SARS-CoV-2, chamado de vírus COVID-19), que causa índices de mortalidade mais altos entre pessoas com idade ≥60 anos e entre pessoas com doenças de base como doença cardiovascular, doença respiratória crônica, diabetes e câncer (OGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020).

Destaca-se que o risco de morrer de COVID-19 aumenta com a idade sendo que parte das mortes ocorre em idosos em especial aqueles com doenças crônicas (ZANG, 2020; LLOYD-SHERLOCK, 2020). Com o aumento da imunossenescência a vulnerabilidade às doenças infectocontagiosas e os prognósticos para pessoas com doenças crônicas são desfavoráveis (ZANG, 2020; NUNES, 2020).

Diante da nova realidade vivenciada por todos durante a pandemia foi necessário à adoção de medidas de isolamento e distanciamento social, interrupção de aulas e trabalhos presenciais (HAMMERSCHMIDT; SANTANA 2020). Foi necessário adequar às ações dos grupos de pesquisa e projetos de extensão, seguindo também para o formato remoto.

Para tanto, este resumo tem como objetivo: Apresentar as ações de extensão ofertadas para pessoas idosas por diferentes ferramentas digitais no formato remoto.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de cunho qualitativo relacionado às ações de extensão ofertadas de forma remota no período de Outubro a Dezembro de 2020 para pessoas idosas e população em geral. As atividades foram organizadas em encontros virtuais pela plataforma meet com data e horário marcadas, bem como por meio de conteúdos educativos como podcasts, vídeos e posts relacionados a pessoas idosas. A duração de cada atividade foi em torno de 40 minutos. Os temas abordados foram os que foram referenciados como mais urgentes pelo momento como relacionados à saúde mental, polifarmácia, alimentação saudável, fake News e família.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas discutidos e apresentados enquanto ações foram os que alguns idosos referiram serem os mais urgentes para o momento de isolamento social. Sendo assim, um destes temas foi à saúde mental, pois esta vem sendo fortemente afetada pelo momento que a população em geral vem vivenciando, pois com o medo de ser contaminada, a impossibilidade do contato físico dentre outros fatores ocasionou o surgimento de uma situação que culminou em proporcionar alterações à saúde mental da população, em especial aos idosos (CARNEIRO; LESSA, 2020).

Destarte a pandemia COVID-19 trouxe consequências para a sociedade, como: isolamento social, insônia, angústias e incertezas; as quais contribuíram consideravelmente para o desenvolvimento ou a exacerbação de doenças mentais na população (SHER, 2020). Neste interim, estudos sobre os impactos das medidas protetivas adotadas para combater a infecção pelo Sars-CoV-2 demonstraram o aumento dos níveis de estresse e de ansiedade, bem como uma piora na qualidade do sono (LINGESWARAN, 2020).

A polifarmácia se destaca como um problema urgente. Para Christensen; Lundh (2016) grande parte dos idosos podem ter mais de uma morbidade ou condição crônica, exigindo a prescrição sincrônica de medicamentos. Isso os torna mais suscetíveis a potenciais interações medicamentosas (PIMs), o que pode levar a inúmeros efeitos adversos dos medicamentos e hospitalizações dispensáveis. Ressalta-se que o uso corriqueiro de medicamentos em idosos pode ser considerado não apenas como uma tentativa de tratamento de morbidades, mas, sobretudo, como forma de amenizar situações comuns de envelhecimento, por isso a automedicação torna-se comum no meio desses indivíduos (OLIVEIRA; SANTOS, 2016).

Quanto à alimentação a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 2021) menciona que um bom padrão alimentar representa um dos principais determinantes para um envelhecimento saudável, desempenhando um papel importante para um estilo de vida com adequado funcionamento físico e mental. Importante destacar que até o momento, existem poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e COVID-19, no entanto, entende-se que o adequado estado nutricional, consumo alimentar, hidratação e o bom funcionamento do sistema imunológico contribuem para a recuperação dos indivíduos em situação de doença (BRASIL, 2020).

O fake News tem sido tratado pela organização Mundial da Saúde (OMS) como uma infodemia, isto é, um excesso de informações, algumas precisas e outras não. A Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) e a OMS afirmam que a infodemia pode agravar ainda mais a pandemia. Isso porque dificulta que fontes adequadas e orientações confiáveis sejam encontradas por pessoas de modo geral, por responsáveis pela tomada de decisões e por profissionais de saúde, quando precisam.

O tema família é sempre solicitado pelas pessoas idosas nas ações de extensão presencial, pois para Marques e Sousa (2012) o modo como os idosos vivenciam as relações familiares e como as famílias os acolhem na velhice estão associados à estrutura e à organização da família. O contexto cultural e social, que cada família constrói em seu cotidiano, pode determinar as transformações e a intensidade afetiva compartilhada por todos os seus membros no decorrer da vida.

4. CONCLUSÕES

Destaca-se que esta nova modalidade “online” de início foi um desafio, pois a questão era saber se as ações por ferramentas virtuais teriam o alcance desejado, bem como quais seriam as adequadas e o formato.

Também foi necessária realizar uma busca ampliada de artigos de cunho científico, realização de convite para pessoas experientes nas áreas a serem trabalhadas entre outros. Destarte, as ações ofertadas tiveram êxito tendo em vista o relato de idosos que acessaram, bem como da população de uma forma geral.

Por fim, acredita-se que através das ações online o alcance pôde ser ampliado para pessoas que não se encontram de forma distante, mas entende-se que muitos são desfavorecidos por não possuírem acesso à internet.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Orientações sobre prevenção e controle de infecção para instituições de longa permanência no contexto da COVID-19. BDEF – Enfermagem**; Brasília; OPAS 2020. 5p. [acesso em: 05 jul 2021]; Disponível em: [file:///C:/Users/Em%C3%ADlio/Downloads/OPASBRACOV1920031_por%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Em%C3%ADlio/Downloads/OPASBRACOV1920031_por%20(2).pdf)

HAMMERSCHMIDT, KS DE A, SANTANA RFI. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enferm** 2020; 25: e72846. [acesso em: 05 Jul 2021]; Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>

ZHANG, W. **Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang**. São Paulo: Polo Books; 2020.

LLOYD-SHERLOCK P, EBRAHIM S, GEFFEN L, MCKEE M. Bearing the brunt of covid-19: older people in low and middle income countries. **BMJ**. [Internet]. 2020 [acesso em 05 jul 2021]; 368. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1052>

NUNES, VM de A, MACHADO FC de A, MORAIS MM DE, COSTA L de A, Nascimento ICS do, Nobre TTX, et al. COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência. Natal: **EDUFRN**; 2020. [Internet]. 2020. [acesso em 05 jul 2021]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28754>.

CARNEIRO, LN DOS S, LESSA, HMM. Saúde mental dos idosos em tempos de pandemia. **Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde**, v. 6, n. 1, 2020.

SHER, L. Are COVID-19 survivors at increased risk for suicide?. **Acta neuropsychiatrica**, v. 32, n. 5, p. 270-270, 2020.

LINGESWARAN, A. Suicide related risk factors during the COVID-19 pandemic. **Paripex-Indian Journal of Research**, v. 9, n. 8, 2020.

CHRISTENSEN, L. Revisão de medicação em pacientes hospitalizados para reduzir a morbidade e mortalidade. **Cochrane Database of Systematic Reviews** 2016, número 2, art. <https://doi/10.1002/14651858.CD008986.pub>.

OLIVEIRA, LPBA; SANTOS, SMA. Uma revisão integrativa sobre o uso de medicamentos por idosos na atenção primária à saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 50(1), 163-174, 2016. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100021>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). **Alimentação saudável para idosos**, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Vigilância em Saúde Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Recomendações de alimentação para pessoas idosas no Brasil durante a pandemia de COVID-19**, Brasília – DF 2020.

MARQUES FD, SOUSA L. Integridade familiar: especificidades em idosos pobres. **Paidéia** 2012; 22(52): 207-216.