

DICAS DE SAÚDE MENTAL - GESM

PESSOAS IDOSAS E OS CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

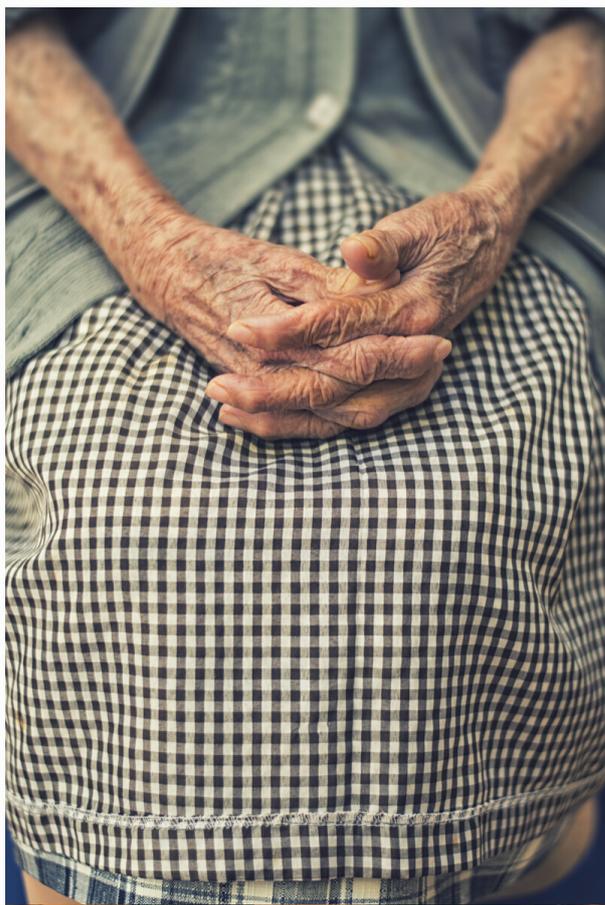


REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO HUMANO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

O aumento da população idosa em todo o mundo é uma realidade inegável. O fenômeno da longevidade tem provocado profundos desafios para a sociedade, para os sistemas de saúde e previdenciário, para as instituições de educação e para as famílias, especialmente, nos países em desenvolvimento como o Brasil, visto que o envelhecimento populacional está ocorrendo sem as devidas condições para o atendimento de demandas importantes para as gerações de todas as idades.

Não se pode falar em uma única forma de envelhecer e, sim, considerar que existem múltiplas e diversas experiências de envelhecimento e que, para manter a saúde, a autonomia e a independência é preciso que, ao longo da vida, os recursos biopsicossociais sejam desenvolvidos. Vale lembrar que isso é responsabilidade pessoal, familiar, do Estado e da sociedade.

Um fator importante sobre a velhice refere-se aos preconceitos e estigmas sociais direcionados às gerações mais velhas. A pandemia do Novo Coronavírus trouxe à tona discursos e práticas pautados no ageísmo (preconceito baseado em critérios etários), nos quais os idosos tiveram visibilidade e são tratados, no geral, como uma categoria dispensável, marcada por um processo de discriminação.



É fato que os idosos compõem o grupo de risco que apresenta maior probabilidade de complicações respiratórias letais diante da COVID-19 e que precisam redobrar os cuidados com a etiqueta respiratória, com a higiene pessoal e de seu ambiente. Além disso, necessitam inserir e manter em sua rotina o distanciamento físico e o isolamento social. Porém, isso não justifica um tratamento desrespeitoso direcionado à pessoa idosa que, como qualquer ser humano, está em processo de desenvolvimento e apresenta potência de vida e perspectiva de futuro.

A experiência não pode ser descartada como se fosse lixo social. A saúde mental coletiva depende da saúde mental subjetiva e o respeito às gerações mais velhas consiste em dimensão indispensável para que a sociedade possa crescer e se desenvolver plenamente.

Esse contexto pode promover angústia, ansiedade, tristeza, raiva, insegurança, solidão, entre outras emoções e sintomas nos idosos. Por isso, torna-se imprescindível o debate e a reflexão sobre como os idosos podem cuidar de sua saúde mental, assim como, seus familiares, cuidadores domiciliares e a coletividade podem colaborar para o combate ao vírus do preconceito e da COVID-19.

É preciso ressignificar a velhice nas representações sociais e mobilizar novas estratégias de cuidado e valorização da pessoa idosa. Quem são os idosos da sua vida? Quanto tempo você já passou conversando com uma pessoa idosa? Que lugar eles ocupam na família? Na sociedade?

Pense a respeito da importância de se cultivar uma cultura com políticas públicas, valores e práticas que fomentem condições dignas para todas as gerações, afinal de contas, cada vida importa, cada idade importa.

ORIENTAÇÕES PARA IDOSOS QUE ESTÃO ISOLADOS E MORANDO SOZINHOS



Vimos que as emoções negativas como medo, tristeza, solidão, além de ansiedade e estresse são comuns durante esse período temporário pelo qual estamos passando. Para a nossa segurança, fez-se necessário o isolamento social, o qual nos distanciou fisicamente das pessoas que amamos. No entanto, é possível estarmos distantes sem estarmos sozinhos. Nesse momento, evitar sair de casa é um ato de amor para com você mesma(o) e para com as outras pessoas. Sendo assim, trouxemos orientações e dicas de como você pode enfrentar os desafios de ficar, praticamente, o tempo todo em casa.

Esteja atenta(o) a todas as normas de biossegurança que o momento exige: lave bem as mãos com água e sabão, várias vezes ao dia e, se não estiver próxima(o) de uma torneira, use álcool em gel 70%. Procure manter a casa sempre limpa e arejada. Para sua proteção, evite visitas;



Procure manter rotinas e horários: não fique de camisola/ pijama o dia inteiro. Troque de roupa e faça suas refeições e atividades no mesmo horário que costumava fazer. É muito importante manter uma dieta saudável, uma rotina de sono e beber bastante água. Quando possível, fique no sol, na janela ou na varanda, por, pelo menos, 20 minutos;





Não se isole: socializar é muito importante. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda permanecermos conectados por e-mail, redes sociais, videochamadas e telefone, pois, nesse momento, essas redes se tornam uma forma muito importante de interação com nossos familiares e amigos;

Use a tecnologia a seu favor: você também pode usar a internet para aprender novas receitas, assistir *lives* de assuntos que lhe interessam, ver filmes ou séries, fazer exercícios físicos, ouvir músicas e até fazer um teleatendimento com seu médico, caso seja necessário;



Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus: esteja atenta(o) à quantidade e à qualidade da informação que você acessa. Separe horários específicos para assistir, ler ou ouvir as notícias que possam lhe trazer angústia. Tenha cuidado com as informações falsas;

Esteja atenta(o) aos medicamentos: não tome remédios, ou deixe de usar medicações de uso contínuo, sem orientação médica;



Faça exercícios físicos regularmente: se você já pratica exercícios habitualmente, tente fazer uma adaptação para fazê-los em casa. Se ainda não faz, você pode começar a se exercitar (ande pela casa, suba escadas, levante do sofá com mais frequência, dentre outras atividades), respeitando sempre os seus limites. Muitos educadores físicos estão enviando treinos ou fazendo aulas ao vivo pela internet;

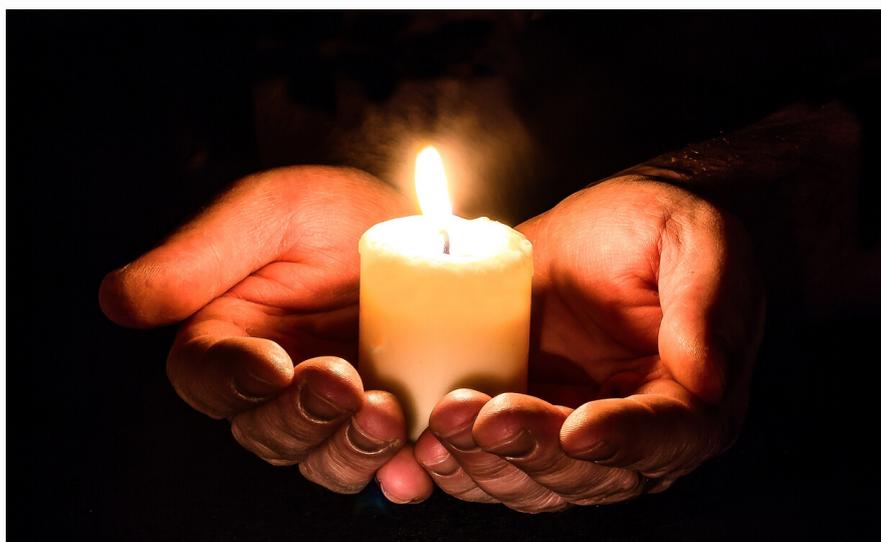
Ouçã música: ouvir música, principalmente, aquelas que gostamos, produz relaxamento e aumenta a sensação de prazer;

Faça exercícios de respiração: eles ajudam a controlar a ansiedade. Vamos treinar?

Preste atenção em sua própria respiração e identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Agora, respire lenta e pausadamente, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos.



Procure conectar-se com a espiritualidade: estabeleça uma rotina e, caso pratique alguma religião, cultive sua fé e os ritos que estiverem disponíveis em redes sociais;



Estimule o cérebro: aprender novas atividades e criar novos desafios é bom para o cérebro em qualquer idade:

Aprimore uma atividade que goste de fazer: você gosta de cozinhar e/ou de cuidar de plantas? Então, crie novas receitas e aprenda novos cuidados de jardinagem. Reforce hábitos que sejam prazerosos para você;

Leia: A leitura é uma das atividades cerebrais mais completas, pois estimula todo o processo de memória;



Seja criativa(o): você pode fazer uma infinidade de exercícios cognitivos. Que tal algumas dicas?

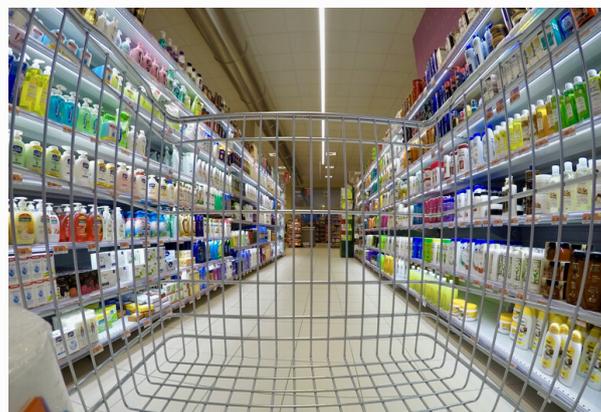
- Solete uma palavra na ordem direta e depois a solete de trás para a frente;
- Acesse a memória e tente lembrar o maior número de animais, frutas ou palavras com comecem com uma determinada letra;
- Conte de trás para a frente de 1000 até 500;
- Faça uma gravação de uma estória para os seus netos e a envie por meio das redes sociais. Eles vão adorar!!!
- Conte ou escreva para os netos e/ou os filhos uma história engraçada que você vivenciou;
- Reorganize um álbum de fotografias;
- Faça um diário positivo sobre a pandemia.



Como você pode observar, existem diversas atividades que podemos desenvolver nesse momento. No entanto, se você ficou sem paciência para realizá-las e/ou não gostou de alguma delas, você não precisa continuar a fazê-la. Esteja atenta(o) aos seus sentimentos. Procure fazer atividades prazerosas para você.

É muito importante que você realmente fique em casa, mas, **se precisar sair:**

- Lave as mãos antes e depois de sair de casa;
- Faça uso de máscara;
- Leve o álcool em gel e o use sempre que possível;
- Tenha sempre com você um papel ou um pano descartável para não encostar, por exemplo, na maçaneta do elevador ou para apertar o botão do seu andar. Após o uso, jogue-o no lixo;
- Mantenha a distância de 1,5m de outras pessoas;
- Evite ambientes fechados e aglomerações;
- Se for ao supermercado, leve uma lista de compras;
- Em casos de *delivery*, todas as embalagens dos produtos que chegarem à sua casa devem ser higienizadas.



Ao retornar:

- Não entre com os sapatos pela casa;
- Lave bem as mãos,
- Higienize as embalagens de compras, os alimentos e as superfícies, bem como os objetos que tenha levado, como, por exemplo, celular, carteira, chaves e óculos;
- Tome banho e troque de roupa.



ORIENTAÇÕES PARA FAMILIARES QUE ESTÃO ISOLADOS COM SEUS PARENTES IDOSOS

Durante a pandemia, além do contexto biológico, devem ser considerados aspectos emocionais, sociais e relacionais no planejamento e na execução dos cuidados aos idosos. Para prevenir o impacto à saúde e ao bem-estar e facilitar o manejo do isolamento social dos idosos, os familiares, podem seguir tanto as recomendações sugeridas aos idosos que moram sozinhos, quanto às dos cuidadores domiciliares e estarem atentos, também, ao que se segue:

- Conversem com seu familiar idoso sobre a realidade atual, reforçando que é uma situação temporária e que esse período complicado vai passar;
- Procurem lembrá-lo sempre sobre todas as orientações para a manutenção da sua saúde e a prevenção da infecção pelo novo coronavírus, como as medidas de biossegurança;
- Higienizem as mãos antes de preparar alimentos e não compartilhem toalhas, talheres, louças e copos com a pessoa idosa;



- Incentive-o a realizar suas atividades de forma independente. Se for necessário, a família pode ajudá-la(o), mas não façam por ela(e) o que consegue fazer sozinha(o);
- Estejam atentos a qualquer mudança em sua funcionalidade;
- Monitorem o estado de saúde e façam a manutenção de tratamentos, bem como a provisão dos medicamentos de uso contínuo;
- Mobilize-o e o inclua em atividades cotidianas;

Promovam a conexão social e emocional:

- Incentivem seu pertencimento à família, reforçando seu papel e sua importância;
- Solicitem que conte histórias antigas que lhe traga alegrias (mesmo que a família já as conheçam);
- Peçam que ensine algo que domine, como, por exemplo, uma receita ou um trabalho manual;
- Peçam um conselho sobre alguma decisão a tomar;
- Aproxime-o, com segurança, das crianças e adolescentes que estiverem em casa;
- Incentive-o a entrar em contato com amigos e amigas ou familiares distantes, utilizando tecnologias de informação e comunicação.



Ao chegarem em suas residências, os familiares devem evitar qualquer contato com o idoso até tomarem todas as medidas de biossegurança recomendadas pelos órgãos de saúde.



ORIENTAÇÕES PARA CUIDADORES DOMICILIARES DE IDOSOS NA EPIDEMIA DA COVID-19

Os cuidadores devem manter as recomendações de higienização das mãos e, quando estiverem fora da casa do idoso, devem praticar, sempre que possível, o isolamento social e todas as medidas de prevenção ao contágio. Proteja você e sua família! No trajeto de deslocamento entre a sua casa e a do idoso, devem utilizar sempre a máscara.

Ao chegarem no trabalho:

- Mantenham os sapatos e a roupa da rua separados e, se puderem, tomem um banho. É importante separar uma roupa e um sapato para usarem no seu local de trabalho;
- Guardem, em uma bolsa própria, a roupa da rua e deixe seus pertences em um local específico da casa, preferencialmente separado da área de convivência da pessoa idosa;
- Higienizem óculos, celular e objetos de uso pessoal que poderão ser manuseados durante o seu turno de trabalho;
- Deem preferência para usar o cabelo preso e evitem anéis, brincos, piercings, correntes e relógios;
- Mantenham o ambiente fresco e ventilado;
- Façam uso de máscara nas situações em que precisem ficar menos de 1,5m de distância daqueles que cuida. O uso de máscaras cirúrgicas é recomendado em caso de nebulização e sempre que precisarem ficar a menos de 1 metro da pessoa idosa;
- Higienizem as mãos antes de preparar alimentos e não compartilhem toalhas, talheres, louças e copos com a pessoa idosa;
- Se precisarem alimentar o idoso, evitem posicionar-se na sua frente;
- Caso notem que a pessoa idosa esteja muito diferente no seu estado físico ou mental, notifiquem os responsáveis, mesmo que não sejam sintomas relacionados ao Covid-19.



É muito importante que os cuidadores busquem uma aproximação afetiva com os idosos que estão sob seus cuidados.

- Estimulem, se possível, telefonemas ou chamadas com vídeo para amigos e familiares;
- Procurem ocupar o tempo de alguma forma que a pessoa idosa possa gostar;
- Incentivem a independência dos idosos e cumpram, com rigor, as estratégias de enfrentamento da COVID-19;
- Facilitem e estimulem a pessoa idosa a se movimentar, andar pela casa, e/ou praticar algum tipo de atividade física;
- Se possível, incentivem a participação do idoso em atividades cognitivas e nas tarefas domésticas;
- Nesse momento, evitem dar abraços e beijos na pessoa idosa. Pensem em outras formas de demonstrarem seu afeto.



Mantenham-se sempre atualizados em relação ao novo coronavírus. Se apresentarem qualquer sintoma, procurem atendimento médico. Para os casos suspeitos, a recomendação é de afastamento do trabalho, permanecendo em isolamento domiciliar por 14 dias. Avisem, o quanto antes, os familiares responsáveis e/ou o idoso. Cuidadores e familiares devem informar suas condições de saúde um ao outro, se estiverem com Covid-19.

SUGESTÕES DE FILMES E LIVROS PARA REFLEXÃO SOBRE O ENVELHECIMENTO HUMANO

Que tal aproveitar o tempo livre para assistir alguns filmes que envolvem direta ou indiretamente as temáticas relativas ao processo de envelhecimento humano?

Os filmes abaixo abordam temas como aposentadoria, projetos de vida, amizade e solidariedade na terceira idade, encontro entre gerações, sentido de vida, entre outros aspectos relevantes para o debate e a reflexão a respeito dessa fase de vida.

DRAMA

Pão e tulipas
Orquestra de meninos
Lugares comuns
Cerejeiras em flor
A partida
Minhas tardes com Margueritte
Ainda Alice
O estranho caso de Benjamin Button
As cinco pessoas que você encontra no céu
Colcha de retalhos
Eternamente jovem
Antes de partir



ROMANCE

Tomates verdes fritos
Você é tão bonito
Elza e Fred
Diário de uma paixão
Cartas para Julieta
O amor não tira férias
A incrível história de Adaline





COMÉDIA

O almoço
O exótico Hotel Marigold
As confissões de Schmidt
E se vivêssemos todos juntos
RED - Aposentados e perigosos
Alguém tem que ceder
Ensina-me a viver
Up: altas aventuras
O estagiário

DOCUMENTÁRIO

Santiago
Envelhescência

Temos, ainda, dicas de livros com títulos relacionados ao envelhecimento, sugeridos pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:

- A bela velhice - Míriam Goldenberg;
- Memórias de uma envelhescente - o lado bom de envelhecer - Judith Nogueira;
- A série napolitana - Elena Ferrante.



DIVIRTAM-SE!!!!!!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUTLER, R. N. Ageism: A foreword. *Journal of Social Issues*, 36, 8-11, 1980.

CAMARANO, A. A. Perspectivas de crescimento da população brasileira e algumas implicações. Em A. A. Camarano (Org.). *Novo regime demográfico: uma nova relação entre população e desenvolvimento?* (177-210), Rio de Janeiro: Ipea, 2014.

FONSECA, R. P. e convidadas. Live: saúde mental e cognitiva na pandemia. Programa SESC Maturidade Ativa. Rio grande do Sul. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j6wBCH5qZnM>. Acesso em 08/06/2020

GOLDANI, A. M. Desafios do “preconceito etário” no Brasil. *Revista Educação e Saúde*, 31(111), (411-434), 2010.

GROISMAN, D. e colaboradores. *Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus – Covid-19*. Fundação Osvaldo Cruz, 2020.

MAZZI, C., OLIVA, G. Rotina dos idosos: dos remédios aos exercícios, como manter a saúde durante a pandemia de coronavírus. Disponível em <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/rotina-dos-idosos-dos-remedios-aos-exercicios-como-manter-saude-durante-pandemia-de-coronavirus-24342699>. Acesso em 08/06/2020.

NERI, A. L. *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. 3ª edição. Campinas: Papirus, 2007.

TAVARES, N. P., NASCIMENTO DO, D. M. V. *Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável*. 1ª edição. EDUFRPE, Recife, 2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Jacqueline Ferraz da Costa
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas

JUNHO 2020

