

A SAÚDE MENTAL DO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19



“Por ocasião da Pandemia de COVID-19 neste ano de 2020 a Faculdade Cathedral de Ensino Superior por intermédio do Curso de Psicologia – 10º Semestre empreendeu a edição desta cartilha sobre o cuidado psicológico e de orientações aos idosos. Os idosos pertencem ao grupo de risco de contágio do vírus, exigindo, portanto maior isolamento social e cuidados com a higiene pessoal; cuidados esses preconizados pela Organização Mundial da Saúde – OMS para os cuidadores e familiares”.

- O isolamento social devido à pandemia do COVID-19 é encarado por cada pessoa de maneira diferente. O isolamento muitas vezes pode trazer angústia, sentimentos de abandono e solidão.
- No caso dos idosos é importante lembrar que o isolamento neste momento é de suma importância para a saúde. Todavia devemos ressaltar que isolamento social não significa isolamento emocional. A família tem um papel importante de suporte para o idoso, mesmo que de longe!



- O paciente idoso, integrante do chamado grupo de risco apresenta maior probabilidade de complicações decorrentes do COVID-19. Por esta razão, os indivíduos mais velhos, portadores do vírus inspiram maior vigilância e cuidado no tratamento e acompanhamento da infecção, visando sempre diminuir as complicações e a mortalidade. Em razão dos riscos para a saúde física dos idosos o isolamento social torna-se cada vez mais necessário, pois representam risco para si e para os outros. Todavia lidar com o isolamento não é fácil considerando as questões emocionais e psicológicas envolvidas.



O QUE FAZER PRA MINIMIZAR OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO?

- ✓ **Fazer** – Buscar novas receitas culinárias; cozinhar e sentir-se criativo; montar arranjos de flores; fazer artesanatos.
- ✓ **Relaxar** – Ver uma linda paisagem; escutar os sons da natureza; escutar música; observar as estrelas, a lua e assistir o pôr do sol; praticar leitura!
- ✓ **Contemplar** – Pensar em memórias agradáveis; pensar sobre si mesmo; meditar; pensar nas pessoas que gosta; preservar a paz e o sossego!



- ✓ **Atividades Físicas** – Uma bela caminhada no quintal ajuda a espairecer e com um pouco de sol repõe a vitamina D no organismo;



- ✓ **Comunicação** – Usar as redes sociais, os aplicativos de mensagens, ligações e vídeos chamadas para falar com as pessoas que estão distantes neste momento; Caso não saiba usar essas tecnologias esta é uma ótima hora para aprender!



COMO O PSICÓLOGO PODE AJUDAR?

O psicólogo pode ajudar os idosos a atravessarem o isolamento mesmo à distância. Este profissional tem conhecimento científico para ajudar idosos na manutenção da autoestima, nos cuidados pessoais, no controle da ansiedade, no desenvolvimento de emoções positivas além de poder auxiliar no processo de perda e luto assim como pode também sanar dúvidas acerca da Covid-19.

Pode auxiliar na conexão de famílias mesmo a distância, ajudar cuidadores de idosos a conscientizá-los sobre a importância do isolamento social e até mesmo propor terapia online. Todas essas ferramentas podem ser usadas neste momento de pandemia, pois ajudam no controle da ansiedade, estresse e na proteção contra o desenvolvimento de depressão. Além disso, o psicólogo torna-se um elo de esperança para a terceira idade, auxiliando na caminhada dia após dia, na descoberta de novos conceitos como empatia, altruísmo e criando atividades que os mesmos podem estar realizando dentro de suas casas (IRIGARY, 2020).

O psicólogo auxilia o idoso a refletir sobre o momento e a ressignificar parte de suas atividades. Uma das muitas terapias que o psicólogo pode usar para auxiliar o idoso a gerir a atual situação é a terapia positiva, que proporciona ao idoso um sentido para a vida. Por esse caminho o idoso constrói conexões com o universo que o rodeia por meio de virtudes que o mesmo já possui, desenvolvendo a apreciação pela beleza e excelência, a gratidão, a esperança, o otimismo, o humor, e a espiritualidade, ajudando o idoso a enfrentar o atual momento com equilíbrio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Universidade de São Paulo. **Envelhecimento Saudável em tempos de pandemia. Orientações do LabEduca60+**. Aprendizagem e Desenvolvimento ao Longo da Vida. São Paulo, 2020. Disponível em: http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha_LabEduca60_EACH_USP.-COMPACTA-1.pdf.

Acesso em: 13 set. 2020

FERNANDES, Milena. **Idosos devem redobrar cuidados com a saúde mental durante a pandemia**. Secretaria da saúde , São paulo, p. 1, 5 maio 2020.

Site previva.com.br. **O impacto do isolamento social em idosos durante a quarentena**. Disponível em: <https://previva.com.br/impacto-do-isolamento-social-em-idosos/#:~:text=Solid%C3%A3o%2C%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20e%20depress%C3%A3o&text=No%20caso%20dos%20idosos%2C%20tanto,sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20isolamento%20e%20solid%C3%A3o>. Acesso em: 15 de out. 2020

ORGANIZAÇÃO

Bianca Alexandra de Almeida Nunes

Geisa de Sousa Rocha

Gleide Nadija Lisboa Santos

Lindinalva da Silva

Maria Neidiane Silva

Pollyana Gomes Cantuária

SUPERVISOR DE ESTÁGIO

Gildo Gonçalves de Azevedo Júnior - CRP - 20/08181 – RR

CARTILHA EDUCATIVA; TEMA: A SAÚDE MENTAL DO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DO COVI-19; ESTÁGIO DE PSICOLOGIA 10º SEMESTRE; ANO 2020.