

Cuidados às pessoas idosas por meio de ferramentas digitais, em período de isolamento social decorrente do COVID-19

Cares to aged people through digital tools, in social isolation times, due to COVID-19

Cuidado de ancianos por intermédio de herramientas digitales, en un período de aislamiento social, como consecuencia del COVID-19

Luzia Wilma Santana da Silva
Gilberto Alves Dias
Neuziele Miranda da Silva
Carla Manoela Oliveira de Araujo
Keila Brito Matos Santos
Aiadni Catunda da Cruz
Luan Gonçalves de Souza
Elienai Bitencourt Batista
Ítalo de Oliveira Chaves
Laércio da Silva Reis Júnior
Thais Ribeiro Nascimento
Luan Felix Silva Alves
Zilanda Souza Botelho
Fernanda Luz Barros
Thauani Soares Vieira
Wicente Aurélio dos Santos Prates
Tacio Fernandes Mello
Daniela Sena da Silva

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência sobre a realização de cuidados às pessoas idosas por meio de ferramentas digitais. Descrevem-se as estratégias de apoio social do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivência com Doenças Crônicas (*NIEFAM*), no contexto da extensão à promoção de um viver humano saudável de seus participantes. Utilizaram-se vídeos-aulas educativas preparadas pela equipe de docentes, discentes e profissionais do serviço diante das demandas de cuidado do grupo sobre o

enfrentamento a doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo é estimular as competências adaptativas das pessoas, seus recursos latentes, entendidos aqui como resiliência, a capacidade de flexibilidade e adaptação ao que o contexto atual impõe fortemente: o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis, em período de isolamento social, em decorrência do COVID-19.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Doença Crônica; Isolamento Social; Inclusão digital; Resiliência Psicológica.

ABSTRACT: *It is an experience report about care to elderly people through digital tools treatment. Where the social support strategies of the Interdisciplinary Nucleus of Research and Extension to Health Care of the Family in Convivability with Diseases (NIEFAM) is described, the context of the extension to promotion of a healthy day-to-day of its participants. Educational video classes prepared by the students, professors and professionals were used due to the group care demands about the coping with non-transmissible chronic diseases. The objective is to stimulate people's adaptive competences, their latent resources, comprehended here as as resiliences, the capacity of flexibility and adaptation to what the atual context strongly imposes: the coping with non-transmissible chronic diseases, during social isolation times, due to COVID-19.*

Keywords: Aged; Chronic Disease; Social Isolation; Digital Inclusion; Psychological resiliense.

RESUMEN: *Se trata de un relato de experiencia sobre la realización de cuidados de personas ancianas por intermedio de herramientas digitales. Se describen las estrategias de apoyo social del Núcleo Interdisciplinar de Estudios e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM), en un contexto de extensión a la promoción de un vivir humano saludable de sus participantes. Se utilizaron vídeos de clases educativas preparadas por el equipo de docentes, alumnos y profesionales del servicio delante de las demandas de cuidados del grupo para enfrentar las enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo es estimular las condiciones de adaptación de las personas, sus recursos latentes, entendidos aquí como resiliencia, la capacidad de flexibilidad y adaptación que el contexto actual impone fuertemente: el enfrentamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, en un período de aislamiento social, como consecuencia del COVID-19.*

Palabras clave: Anciano; Enfermedad Crónica; Aislamiento Social; Digital inclusión; Resiliencia Psicológica.

Considerações iniciais

O mundo encontra-se em ‘agitação’ em suas estruturas, política, econômica, social, cultural e humana, o que o coloca em uma dimensão de impotencialidade não imaginável, diante de um organismo invisível – o coronavírus SARS-CoV-2. Daqui, dali, e por todos os lugares, pesquisadores dedicam-se aos estudos focados na proteção de vidas humanas.

A situação é de complexificação mundial e a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – uma pandemia, de fato. Um cenário que exige responsabilidade de todos com a *promoção, proteção e prevenção à saúde da população* em geral e aqueles mais vulneráveis, as pessoas idosas com condições crônicas de saúde, pelo risco de contrair o vírus e fazer evoluir esse processo a uma maior gravidade. Assim, as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como cardiopatias, hipertensão arterial sistêmica, (HAS), diabetes mellitus (DM2), doenças pulmonares, renais entre outras, ou aquelas com quadros de imunodepressão, constituem o grupo humano de maior vulnerabilidade à COVID-19.

Responsabilidade, do contexto local ao global, do domicílio das pessoas às pessoas do planeta Terra, do individual e do coletivo.

Nesse contexto, forças são mobilizadas e o resultado disso é uma explosão de estudos no cenário mundial, a formular perguntas e a perseguir respostas. A este direcionamento, uma Chamada Especial da *Revista Kairós-Gerontologia*, na temática “Covid-19 e Envelhecimento” apresenta-se e, entre os temas, esta questão: “Quais ações poderiam ser implantadas, do ponto de vista de família, instituições e políticas para gerenciar os efeitos nocivos da pandemia no cotidiano dos idosos?”.

Assentados nessa pergunta, e, partindo de um contexto local de ações cuidativas, para pessoas idosas do grupo de pesquisa e extensão no interior da Bahia - o Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivência com Doenças Crônicas (NIEFAM) -, refletimos sobre a importância de compartilhar nossas experiências oriundas do objetivo de: estimular as competências adaptativas das pessoas, seus recursos latentes, entendidos aqui como resiliência, a capacidade de flexibilidade e adaptação ao que o contexto atual impõe fortemente, para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis, em período de isolamento social, em decorrência da COVID-19.

A trajetória no campo da extensão – o que é o NIEFAM?

O NIEFAM é um Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão que versa sobre a abordagem qualitativa na transversalidade, com investigações em ação proximal – pesquisa-ação –, transitando ainda pelo método misto.

Sustentado pela interdisciplinaridade dos saberes, e nos pressupostos epistemológicos do novo-paradigma da ciência pós-moderna, cujo objetivo é desenvolver estratégias de cuidado à família em convivibilidade com a condição crônica não transmissível, de um de seus subsistemas familiares, com vista à atenção/cuidados ao processo saúde-doença e ao viver humano na sua complexidade, contextualidade, interdisciplinaridade, ancorando-se no pensamento sistêmico.

O histórico de ação extensionista do Núcleo data de 1995; a partir dessa data, segue ininterrupto em ações proximais cuidativas aos munícipes de Jequié, estado da Bahia, nele cadastrados, reinventando-se no *continuum* existencial diante das muitas demandas e adversidades de se saber-fazer o tripé universitário, especificamente voltado às escassez de recursos, espaço físico, insumos e outros. Tem como missão perseguir ações que viabilizem a exploração, o desenho e redesenho do contexto demográfico, epidemiológico, cultural, social e político da pessoa/família em condição crônica, com a meta de preparar um envelhecimento saudável, com qualidade de vida.

Este Núcleo se compõe de docentes, discentes e técnicos do serviço de multiversas áreas do conhecimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) e de outras instituições parceiras à promoção do viver humano saudável da pessoa adulto-idosa/família/comunidade, esta que, juntamente com a equipe técnica, é coautora e corresponsável pela promoção do viver humano saudável.

De tal modo que, inevitavelmente neste momento de pandemia, reinventou-se a necessária aproximação-cuidado das pessoas em período de isolamento social, decorrente da COVID-19. Com efeito, a alternativa de trabalhar com a tecnologia da informação e comunicação através de ferramentas on-line, de modo ao alcance de competências adaptativas das pessoas cadastradas no NIEFAM – de sua resiliência, a capacidade de flexibilidade e adaptação ao que o contexto atual impõe.

Nessa trajetória, o ano de 2020 iniciou-se com o regresso das atividades acadêmicas, em 20 de janeiro, com aproximadamente cento e quarenta pessoas cadastradas, sendo o último encontro presencial em 18 de março corrente – dia em que foi realizada uma roda de conversa com todos os participantes sobre a pandemia, sistematizando temáticas como: medidas protetivas, prática de exercícios físicos, cuidados com a alimentação e hidratação, indagações sobre o regresso, à ocasião, desejosos de que em dois meses tudo se encaminhasse. O grupo traçou como objetivo a frase: “*Nem Um/Uma a Menos, ao Regressarmos às Atividades*”. No entusiasmo do poder dessa frase, tomamos como objeto de atuação nos mantermos ativos e saudáveis, todos, o quanto possível, a partir de programas por meio de recursos digitais.

Compreendido neste horizonte, apresenta-se este estudo, cujo método se apresenta como um relato de experiência das atividades desenvolvidas pelo NIEFAM em face ao isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19. Utilizaram-se vídeos-aulas educativas preparadas pela equipe de docentes, discentes e profissionais do serviço, diante das demandas de cuidado do grupo sobre o enfrentamento as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que consistiram em: (i) Proporcionar, através das tecnologias de informação e comunicação, atividades de educação em saúde; (ii) Práticas de atividade física regular semanal; (iii) Atendimento psicológico; (iv) Incremento dos trabalhos artesanais de pintura em tecido, crochê e vagonite; e (v) Estimular as competências adaptativas das pessoas, entendidas aqui como resiliência, em período de isolamento social em decorrência da COVID-19.

Assim, de forma geral, trilhou-se o percurso metodológico da abordagem qualitativa (Denzin, Lincoln, & Netz, 2006; Miles, & Huberman, 2002), compreensivo-interpretativa sustentada no estado da arte, nas bases de dados de acesso público e nos discursos dos próprios participantes da experiência, que consensualmente, autorizaram o uso de suas mensagens em áudio pelo *WhatsApp* e imagens, como contribuição à ciência. Em todo o caso, para fazê-lo, criaram nomes fictícios do próprio repertório de seus modelos mentais.

O sentido e as estruturas de seus discursos dão significância singular ao momento de isolamento social pelo qual passam e convergem à transcendência de compreensão do social. Suas falas permitem a construção de um mosaico de sentidos e estruturas.

Programa de aproximação dos cuidados através de ferramenta digital – Preparação dos vídeos/aulas

Os vídeos foram preparados com a observância de dois pilares: incentivo emocional e físico. Para sua edição, utilizaram-se os aplicativos *YouCut*, *BL Music* e *Line Câmera*, baixados de forma gratuita na *Google Play Store* em *Smartphone Android Galaxy J4 Prime*. O *BL Music* possibilita o *download* dos fundos musicais inseridos no início e no final dos vídeos. Para ativação da memória dos idosos no aspecto das lembranças, foram utilizadas músicas nacionais: *Saudade D'Ocê*, de Vital Faria; *Anunciação*, Alceu Valença; *Maria, Maria*, Milton Nascimento & Fernando Brant; *Te Desejo Vida*, Flávia Wenceslau.

O *Line Camera* auxiliou na confecção e edição de imagens que foram inseridas no decorrer da montagem, possibilitando, aos idosos principalmente, orientação quanto à ordem dos vídeos/aulas, uma vez que, para maior facilidade do *download*, a sequência dos exercícios foi dividida em cinco partes. Por fim, o *YouCut* garantiu a junção dos vídeos, músicas e imagens, finalizando todo o processo. Em todos os vídeos, na abertura e finalização, foram inseridas fotografias dos idosos, de atividades diversas antecedentes ao período de isolamento social, cujo objetivo foi reativar as memórias e emoções vivenciadas no grupo às suas potencialidades positivas.

Também foram confeccionados vídeos relacionados às datas comemorativas, orientações nutricionais, educação em saúde às medidas protetivas envolvendo nutricionista, enfermeiras, fisioterapeutas, pedagogo, profissional de educação física, graduandos das respectivas áreas e de medicina. Após a confecção, os vídeos foram direcionados ao grupo do aplicativo de mensagens *WhatsApp* do Núcleo, seguidos de informações direcionadas por áudio. Para garantir que todos os idosos presentes no grupo visualizassem os vídeos, as configurações de envio de mensagens foram destinadas apenas aos administradores do grupo, evitando, com isso, o excesso de mensagens.

A cada final de semana, as configurações passaram a permitir mensagens de todos os membros do grupo, possibilitando um *report* dos exercícios propostos na semana, e também das orientações voltadas à promoção da saúde. Além disso, a todo o momento, os discentes/docentes/técnicos do serviço estavam disponíveis em seus respectivos números privados para dirimir dúvidas, auxiliar com explicações, e orientações aos idosos.

Depois da breve apresentação do cenário e da estratégia de aproximação, passamos a descrever esquematicamente os elementos fundantes às ações/interlocuções desta experiência no itinerário de ferramentas digitais aos cuidados das pessoas idosas participantes do NIEFAM.

Rumo aos desdobramentos da experiência

- **A ‘educação muda o mundo’, mentes sábias propagam – a experiência educativa nos cuidados de saúde às pessoas idosas do NIEFAM, reflexo em período de distanciamento social**

A necessidade de o Núcleo alfabetizar as pessoas acontece desde o ano 2010, em trajetória de quase uma década, objetivando o empoderamento quanto ao autocuidado no uso de polifármacos indicados para as DCNT. Justo por se tratar de um procedimento complexo, diante do analfabetismo e do declínio cognitivo que acomete grande número de pessoas idosas, condição essa que as impede de cumprir de forma adequada as atividades mais corriqueiras, porém essenciais, à própria saúde (Silva, & Santos, 2010). Trata-se de uma problemática de alto risco a um envelhecimento saudável, uma vez que o aletramento potencializa o desconhecimento sobre o tratamento, expondo as pessoas à severidade das doenças.

O percurso até o momento se fez sob muitas nuances; nos primeiros anos, a abordagem era destinada ao contexto familiar domiciliário, visando à globalidade do sistema e a corresponsabilidade da família nos cuidados ao ente familiar idoso quanto ao uso correto de medicações, dado que o cuidado realizado pelo NIEFAM em educação e saúde, e o oferecimento de atividade física regular, entre outras práticas, esbarrava no déficit intelectual para a compreensão dos cuidados/orientações em saúde; além disso, os marcadores fisiológicos para a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2) não eram impactados significativamente às atividades como seria o esperado.

Nos últimos seis anos, as atividades de alfabetização do NIEFAM ocorreram em um lócus de inserção do Núcleo, inicialmente em salas de aulas do *campus* universitário e, a partir da parceria físico-estrutural com o Centro Social Urbano Tote Lomanto de Jequié (CSU), as aulas foram situadas naquele espaço.

As ações vêm ocorrendo desde que se identificou tal demanda no cadastramento das pessoas em atividades cuidativo-protetivas do NIEFAM, partindo-se de um questionário sociodemográfico, em variável educacional.

O planejamento das aulas ocorreu sob a supervisão de docentes dos cursos de Licenciatura em Pedagogia e ou Letras da UESB, sendo adotadas as estratégias da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Brasil, 1996), para a Educação de Jovens e Adultos (EJA) (Hailer, & Guimarães, 2009). O processo de educação foi realizado por graduandos desses cursos, na qualidade de bolsistas de pesquisa, de extensão e de voluntários, seguindo o fluxo de horários dos cursos no Núcleo, das 14h00 às 15h30.

A imersão do NIEFAM no cenário do analfabetismo encontra-se sob sua responsabilidade social e de valorização à dignidade humana, diante de um contexto de analfabetismo que é ‘detestável’ no Brasil, especialmente no caso do segmento idoso cujas taxas são extraordinariamente altas (Brasil, 2002-2012a). Nesse cenário, evidencia-se a necessidade de intervenção e de se tomar esse tema como objeto de estudo. Exemplo disso, são as pesquisas que têm demonstrado que a não adesão ao tratamento em saúde por idosos - salientando-se aqui a problemática em foco -, tem contribuído significativamente para o aumento de internamentos em lares, hospitalizações, diminuição da qualidade de vida, e consequente aumento de mortalidade (Henriques, 2006; Blanski, & Lenardt, 2005).

Nesse sentido, as intervenções realizadas pelo NIEFAM em alfabetização, ao longo do tempo, têm potencial de contribuir para as habilidades protetivas diante das DCNT, e neste particular, inclusive de inclusão digital em momento de isolamento social.

- **Potencialidades da inclusão digital em período de distanciamento social para pessoas idosas**

A inclusão digital no NIEFAM surgiu em 2013, com a “[...] perspectiva de permitir uma autonomia digital dos idosos cadastrados nas ações extensionistas e de pesquisa, por meio das tecnologias de informação e comunicação” e “possibilitar um melhor desenvolvimento cognitivo dos idosos, através do uso de *softwares* e aplicativos, proporcionando um envelhecimento mental saudável e livre do risco de demências” (Batista, et al., 2019, p. 72).

A abordagem não somente contribui para a inclusão digital, quanto é importante ao favorecer o ensino-aprendizado das pessoas adultas, das idosas aletradas cadastradas no Núcleo, pois, após o processo de alfabetização na modalidade ‘Alfabetização de Jovens e Adultos’ (Hailer, & Guimarães, 2009), elas têm seus aprendizados de letramento potencializados no *Projeto Idoso Digital*.

Trata-se de uma estratégia de imbricamento do Núcleo aos saberes-fazer, o cuidado humano na dimensionalidade do *ser* em sua inteireza e globalidade em concordância ao pensamento sistêmico novo paradigmático (Bertalanffy, 1977; Vasconcellos, 2002).

O *Projeto Idoso Digital* integra os idosos inseridos no NIEFAM, de comunidades adjacentes e periféricas, à instituição de ensino – a universidade –, em ação extensionista. O foco se orienta para proporcionar autonomia ao uso das tecnologias de informação e comunicação (TIC) e permitir às pessoas vivenciarem as vantagens e possibilidades oferecidas por estas tecnologias.

Neste projeto, a ação extensionista acontece por meio de discentes e docentes do curso de Sistemas de Informação e Comunicação, da UESB, que ministram e supervisionam aulas teórico-práticas presenciais, duas vezes por semana (segunda-feira e quarta-feira), com duração de duas horas/aula. O espaço físico se compõe de dois laboratórios de informática, um da UESB, e outro do CSU, com conexão à internet, computadores munidos do sistema operacional *Windows 10* e do pacote da *Microsoft Office 2010*, computadores com o sistema operacional *Linux* e com o pacote da *LibreOffice*.

A imersão dos idosos nos conteúdos e atividades sobre informática versa sobre a modalidade básica e os principais componentes para o uso de um computador (monitor, teclado e *mouse*). Em especial com relação ao teclado, cabe observar que os idosos apresentam maior dificuldade em manuseá-lo. Assim, para facilitar seu uso, a ferramenta *Rapid Typing Tutor* tem sido adotada. O auxílio dessa ferramenta tem possibilitado, para além do aprender, operar o teclado, além do desenvolvimento e do estímulo de habilidades motoras finas, pois a *Rapid Typing Tutor* indica os dedos e os movimentos adequados para digitar cada tecla. A partir da familiaridade com o teclado e editores de texto, os trabalhos são direcionados ao uso da internet, sendo ensinado como buscar e baixar arquivos na rede de forma segura; jogos on-line, principalmente aqueles específicos para a aplicação de habilidades cognitivas, a exemplo do jogo da memória, jogos de tabuleiros, jogos de labirintos e de caça-palavras, incentivando os participantes a minicompetições internas.

A internet também foi indicada para o uso em correio eletrônico, de modo a proporcionar facilidade de comunicação e integração social dos idosos com seus familiares e amigos, sendo criado conjuntamente o endereço de *e-mail* e a senha, padronizados a cada idoso. Essa atividade era seguida da explicação do ambiente da caixa de *e-mail*, envio e recebimento de mensagens eletrônicas. As aulas nesta modalidade trazem desenvoltura e promovem diversão quando de descobertas feitas pelos próprios idosos.

A última etapa do curso versa sobre o conhecimento de redes sociais, o que, para os idosos, revela-se muito mais interessante, devido ao contato visual oferecido por essas ferramentas. O trabalho no ambiente do *Facebook* tem o foco na criação de grupo privado, postagens e conversas do grupo com grande difusão entre eles. Quando seguros neste ambiente, os participantes avançavam para as postagens em nível público e conversas com pessoas externas ao grupo.

Ao término do curso, um certificado de nível básico em informática é conferido a cada participante.

No período de seis anos de atividade deste projeto, seis turmas foram formadas, uma a cada ano, com doze indivíduos/cada (72 pessoas). Este dígito não se configura como satisfatório à equipe NIEFAM; entretanto, foi o possível a ser alcançado diante da limitação de laboratórios e computadores acessíveis ao uso pelo projeto.

Apesar dessa limitação estrutural, e em observância ao total de participantes do Núcleo, neste momento da pandemia COVID-19, as ações do projeto têm alcançado a totalidade dos inscritos. Cabendo ainda observar sobre o uso bem-sucedido de celulares e da ferramenta *WhatsApp*.

Nesse contexto, o *Projeto Idoso Digital* estabelecido no NIEFAM e nos princípios sistêmicos nos quais este se ancora, tem sido um valioso recurso de ajuda à rede social de apoio em momento de pandemia.

O Núcleo enquanto rede social valoriza todos os atores da rede: docentes, discentes, técnicos de serviço e especialmente, a comunidade; como seu norte, a ação protetiva ao isolamento social. Nesta abordagem têm-se mobilizado recursos e apoio às atividades desencadeadas diante da pandemia, sendo suas estratégias conduzidas pelos saberes de Sluzki (1997). Em síntese, uma rede social de prática sistêmica na era digital.

- **Atendimento psicológico on-line em período de distanciamento social**

O Serviço de Psicologia desenvolvido pelo NIEFAM iniciou suas atividades de cuidado mental aos participantes inscritos no Núcleo em 2009, cujo compromisso se assentava nas potencialidades humanas de munícipes de Jequié, BA. A história desse serviço advém de parceria interdepartamental na UESB.

No começo, as muitas demandas em atendimento no Núcleo davam-se por acadêmicos da UESB, de multiversos cursos, pois à época não havia um Serviço de Psicologia voltado à

comunidade acadêmica, e o espaço para este cuidado era o Laboratório de Enfermagem da universidade.

Com o passar do tempo e diante das demandas, a sensibilidade da gestão universitária criou um serviço de Psicologia aos cuidados da comunidade acadêmica. A partir de então, as demandas do NIEFAM passaram a ser dedicadas exclusivamente às pessoas adultas idosas com DCNT nele inscritas. O ambiente no atendimento passou a se dar em uma sala de aula da universidade ou no domicílio do participante, quando da necessidade de terapêutica em grupo familiar.

Ao longo dos anos, muitos redesenhos à proposta de trabalho à saúde mental das pessoas têm ocorrido, por meio de parcerias e trabalhos voluntários de psicólogos; exemplo disso ocorreu com a parceria interinstitucional com docentes do Curso de Graduação em Psicologia de uma universidade particular no município, em 2010, cujos acadêmicos realizavam estágios no NIEFAM. O resultado dessa articulação na atualidade é a participação voluntária de quatro psicólogos, atuando no serviço de psicologia duas vezes por semana, (quarta-feira e sexta-feira), no período vespertino, no atendimento dos participantes com demandas referidas, ou identificadas pela equipe de profissionais do Núcleo e encaminhadas ao Serviço de Psicologia. Este, no presente, tem sala própria estruturada ao atendimento individual e salas para atendimento em grupo, no NIEFAM-CSU.

Neste momento de distanciamento social, devido à pandemia a estratégia de cuidados, teve um novo direcionamento, de modo a atender as demandas, especialmente, ao enfrentamento do isolamento social, para o qual os relatos que chegavam ao grupo de participantes, através da ferramenta *WhatsApp*, discorriam sobre sintomas de ansiedade acentuada, insônia, preocupação, desesperança, tristeza, solidão e estresse psicológico, como os mais comuns.

A respeito dessas manifestações, algumas inferências foram construídas. Trata-se, antes de qualquer coisa, da divulgação sobre o sofrimento pelo qual as pessoas no mundo estão passando com a pandemia – um momento de profundo impacto à saúde mental –, do acompanhamento do número de casos de COVID-19 em outros países, mas especificamente no Brasil, o distanciamento social com a enfática frase “Fique em casa!”. Em meio a tantas informações e desinformações, como as *Fake News* sobre o vírus, considera-se o risco de o estado de tensão ser desestabilizador e capaz de afetar o psiquismo humano.

Com efeito, é de notar que não tem sido uma experiência fácil para nenhum de nós, e assim, evidencia-se como imprescindível buscar estratégias à saúde mental.

Desse modo, atentos às necessidades dos participantes, procurou-se trabalhar neste momento, as potencialidades humanas para o autoconhecimento, o reinventar, saber tirar proveito da ocasião como oportunidade sobre a reflexão de como lidar com a vida, com o próprio *Eu*, com os familiares e amigos, com o trabalho, o lazer e com o meio social *versus* distanciamento.

A equipe do Serviço de Psicologia, assentada no Conselho Federal de Psicologia (CFP), que permite orientações on-line (CFP, 2020-2018), vislumbrou a continuidade dos atendimentos através das ferramentas *Skype*, *WhatsApp* e telefone fixo/celular, cuja finalidade consiste em aliviar os sintomas apresentados relacionados à pandemia, sendo a ênfase sobre a ressignificação da experiência para o bem-estar biopsicossocial e o encorajamento para lidar com o momento atual.

O público atendido na maioria é composto por pessoas idosas, justamente aquelas consideradas grupo de risco de COVID-19 e têm DCNT, como HAS e DM2 e outras comorbidades associadas. Estavam acompanhados os 14 participantes. Dois abandonaram a psicoterapia por dificuldade de acesso às ferramentas de contato/cuidado descritas anteriormente.

Os atendimentos de psicoterapia aconteceram uma vez por semana, a depender da necessidade do participante, aumentando-se o número de consulta semanal, ocorrendo no período vespertino, em observância ao horário de atividade do NIEFAM pré-pandemia, de modo a uma proximidade de percepção ao que viviam antes do isolamento social. Segue assim, um cronograma de familiaridade ao atendimento presencial do Serviço de Psicologia no Núcleo.

O suporte psicológico ainda incluiu outros participantes do Núcleo, até então, não inscritos no Serviço de Psicologia, os quais buscaram na psicoterapia uma forma de lidar com o momento atual de pandemia. Igualmente, pessoas do grupo de pertencimento familiar de idosos(as), cuja procura se assentou em adquirir informações para o cuidado familiar. Nestes casos, o atendimento consiste, ainda, de orientações e psicoeducação.

No itinerário percorrido até o momento, a psicoterapia tem auxiliando os participantes do Núcleo a gerir a ansiedade, o estresse, o medo da solidão e o desconforto do isolamento social, adaptando suas competências e habilidades ao bem-estar com a vida.

- **Aspectos cinesiológicos da atividade física para idosos em período de distanciamento social**

Inovar e se reinventar durante o processo de distanciamento social é atitude necessária. Trata-se da compreensão do NIEFAM com respeito à continuidade dos cuidados às pessoas assistidas, por ele, na maioria idosa, do sexo feminino, e com DCNT diversas: HAS, DM2, fibromialgia, osteoartrose, osteoporose, artrite reumatoide, cialgia, tendinite, bursite, hérnia de disco, osteófito, lúpus eritematoso sistêmico, artrite gotosa, dentre outras.

O que consideramos inovação é perspectivar o uso das TIC, em estratégia on-line, para a continuidade da prática regular de atividade física dos participantes no contexto domiciliário, aos cuidados de sua saúde, conscienciosos de que, neste período de isolamento social, os níveis pressóricos e glicêmicos necessitam continuar sendo controlados; os níveis de osteoblastos frente ao controle de doenças reumáticas podem ser aumentados; dores típicas da fibromialgia podem ser diminuídas pelo processo de relaxamento e liberação de endorfina pelo organismo; amplitudes de movimento e ganho de força muscular podem ser conservados e adquiridos, entre outros fatores que envolvem os processos de prevenção e promoção da saúde.

Nessa direção, compreende-se que a prática de atividade (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, SBMEE, 2020), em consonância com cuidados alimentares, farmacológicos e psicológicos contribui ao controle das doenças crônicas.

Com efeito, e tendo em vista o processo de distanciamento social ocasionado pela COVID-19, o acompanhamento e o monitoramento da saúde dos participantes pela equipe multiprofissional, do NIEFAM, precisaram ser arquitetados em novas interconexões, de modo a acompanhar e monitorar mais proximamente as pessoas ao melhor controle dos desvios de saúde que as acometem. O que se fez através do desenvolvimento de vídeos/aulas educativos por membros da equipe do núcleo.

Assim, a despeito de ocuparem um espaço virtual, os aspectos cinesiológicos dos protocolos estabelecidos para os exercícios em vídeo/aulas seguem a mesma vertente dos realizados, presencialmente quando no Núcleo. Dessa forma, inicialmente são realizados alongamentos segmentares em sentido craniocaudal. Cada alongamento consiste em uma duração de dez segundos, sendo intercalados, entre cada alongamento, exercícios de inspirações máximas. Inicialmente, o protocolo busca promover o relaxamento muscular, aumento da saturação de oxigênio (SpO₂) e da capacidade pulmonar e fortalecimento dos músculos respiratórios.

Entre os grupos musculares constantemente alongados, em sentido craniocaudal, destacam-se: flexores, extensores e flexores laterais de cervical; flexores de cotovelos, punhos e dedos; cadeia lateral direita e esquerda de tronco; região anterior e posterior de tronco; adutores e abdutores de quadril; flexores e extensores de joelho.

Seguindo o protocolo, semanalmente são selecionados três tipos de exercícios ativo-resistidos, estes orientados à realização três vezes por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), seguindo a rotina já conhecida de dias/horários de atividade no Núcleo. Os apetrechos utilizados são simples, encontrados no próprio domicílio do participante, como: cadeiras, vassouras, pacotes de alimento e o peso do próprio corpo.

Destacam-se, entre os exercícios propostos aos idosos: elevação de ombro com bastão de vassoura; elevação de quadril em solo; flexão de cotovelo utilizando pacotes de alimentos de 1 kg; agachamento, tendo bastão de vassoura como apoio; elevação de pernas em solo; flexão de joelhos em ortostase com apoio em cadeira; treino de sentar e levantar; elevação de ombro utilizando pacotes de alimentos de 1 kg, entre outros.

Entre cada série de exercícios, são realizados exercícios respiratórios e movimentos leves durante um minuto. Ao final dos exercícios, alongamentos segmentares e exercícios respiratórios para relaxamento dos idosos, garantindo que os níveis pressóricos, o retorno venoso, a frequência cardíaca e respiratória retorne lentamente aos níveis de repouso.

Os vídeos/aulas são elaborados com a participação, o mais possível de membros da equipe, discentes/docentes. Trata-se de uma estratégia no sentido de fazer ver as potencialidades positivas dos idosos viabilizadoras do sentir-se próximo à equipe do Núcleo, tal como ocorria no cotidiano pré-pandemia, a exemplo da Figura 1, a seguir.

Figura 1. Atividades de movimento do corpo



Fonte: Vídeos/aulas elaborados por *Niefam*, 2020. Fotografias autorizadas (docentes/discentes do *Niefam*)

- **O movimento recursivo de ações protetivas através da educação sensibilizadora em saúde**

Esse movimento incide inicialmente sobre a consciência da equipe que compõe o NIEFAM, caracterizando-o como de responsabilidade ético-moral e social, e que coincide com a definição de *Competência profissional*, sendo a

Capacidade de articular e de mobilizar conhecimentos, habilidades e atitudes, colocando-os em ação para resolver problemas e enfrentar situações de imprevisibilidade, em uma dada situação concreta de trabalho e/ou em um determinado contexto cultural (Brasil (2012b, p.18).

A ‘crise’ atual diante da COVID-19 exige, dos profissionais, uma condição de atenção, observação, avaliação e reavaliação dos saberes-fazeres em favor da promoção da vida humana. Trata-se do compromisso de mobilizar as multiversas potencialidades da equipe multidisciplinar de trabalhos, e da comunidade, indo ao encontro de uma educação em saúde fundada nos pilares da promoção da dignidade da vida, do agir consciente diante da situação atual de pandemia, de criar espaços de trocas de conhecimentos e aprimoramentos, de (re)construção de atitudes/práticas na vida individual-coletiva. Conscientes de que a abordagem tem potencial de reciprocidade e interação.

Dessa forma, trata-se de uma atitude particularmente potencial à mobilização comunitária protetiva, neste particular, em Educação e Saúde. Ainda, sustentado na definição para essa taxonomia, em Brasil (2012b, p. 19): “Educação em saúde [...] Conjunto de práticas [...] que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais [...]”.

Ao fazer isso, caminhamos para a reflexividade, o respeito mútuo e a ativação da rede de apoio construídos uns com os outros. Com efeito, colocamo-nos mais próximos, ainda que virtualmente através das ferramentas digitais para seguir as orientações dos órgãos oficiais de saúde (WHO, 2020; OPAS-Brasil, 2020), em decorrência da COVID-19, dos próprios participantes do NIEFAM em suas demandas de questionamentos relacionadas à situação em foco. Observemos na Figura 2, o modo como se tem constituído esse movimento, na síntese temática representada a seguir:

Figura 2. A rede circular recursiva em educação e saúde em período de isolamento social dos participantes do NIEFAM



Fonte: Elaboração dos autores/Niefam, 2020

- **Mosaico de sentidos e estruturas dos discursos das pessoas idosas em isolamento social conectados on-line**

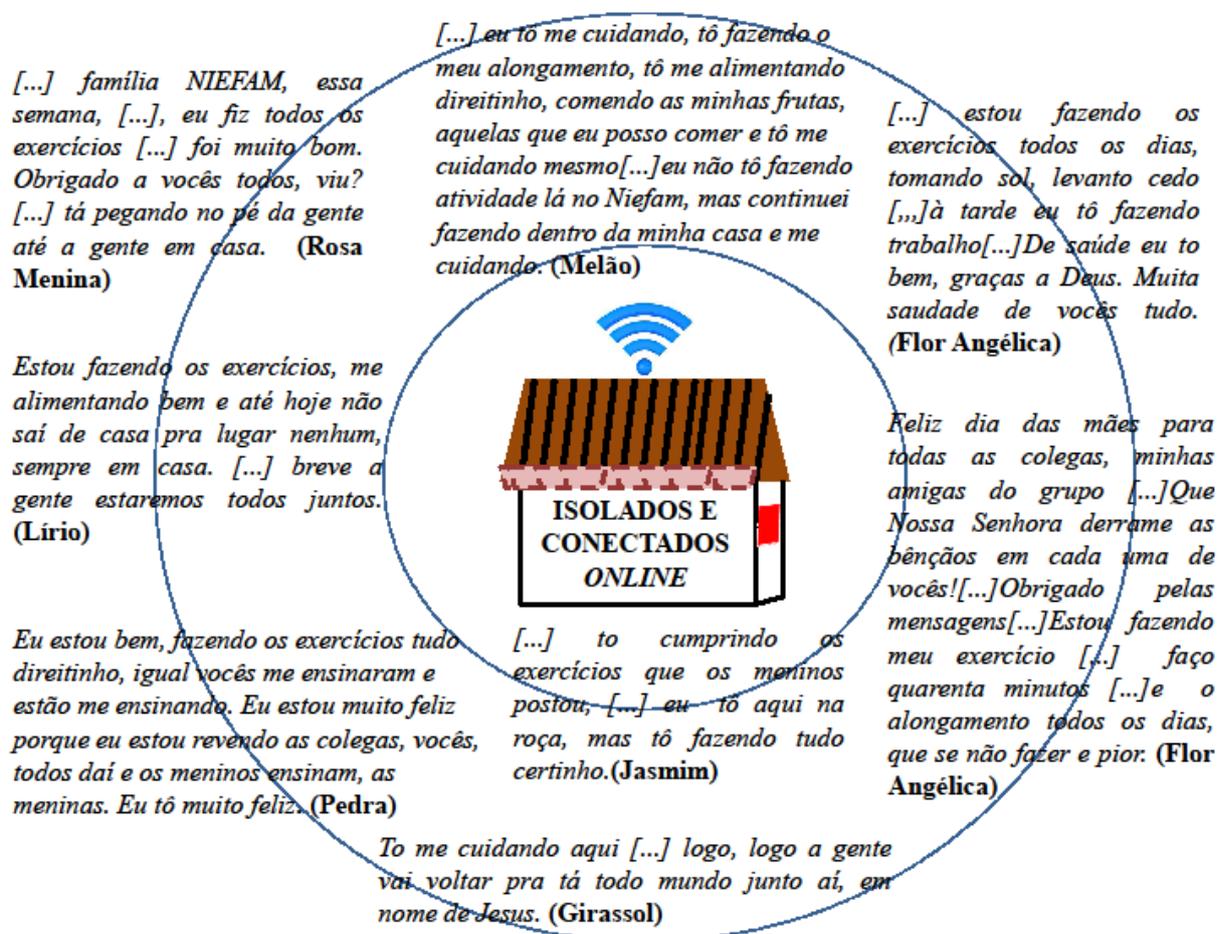
O sentido e as estruturas dos discursos das pessoas idosas dão significância singular ao momento de distanciamento social pelo qual passam, e convergem à transcendência de compreensão do social. Suas falas permitem a construção de um mosaico de sentidos e estruturas, Figura 3.

Entretanto, o termo que mais encontra aderência à realidade vivencial destas pessoas, pensamos ser *isolamento social*, e, nesse sentido, estamos a olhar para a questão da idade e da condição crônica. Seja qual for a compreensão dada, à luz de suas falas, o *ser-agir* social destas pessoas é indiscutivelmente um esforço consciente protetivo, e não apenas a si mesmo – ao sistema de saúde e aos mais jovens –, ampliando para o bairro, a cidade e a noção de pertencimento, de redução da velocidade de contágio e de estrangulamento do sistema.

Um mosaico, de uma pequena parte que representa o todo, de aproximadamente 140 pessoas inscritas no NIEFAM, antes do isolamento social que, de suas casas, constroem redes que se alimentam e retroalimentam adaptativamente à condição atual da sociedade. Nomeadamente, a complexidade com que o contexto se desenha com a pandemia.

As falas em sua pluralidade nos permitem legitimar a compreensão de que os participantes do NIEFAM têm mobilizado suas potencialidades positivas – plasticidade no cotidiano, perspectivando o ‘amanhã’ em estarem todos novamente juntos. O que remete a voltar ao início deste texto e resgatar a frase: “*Nem Um/Uma a Menos ao Regressarmos às Atividades*”.

Figura 3. Isolados em casa e conectados ao mundo relacional digitalmente – Estratégia à saúde físico-mental



Fonte: Elaboração dos autores/NIEFAM, 2020. Uso das falas com autorização.

Considerações Possíveis

A trajetória desta experiência encontra-se em total andamento, sendo redesenhada no *continuum* de demandas de cuidados às pessoas idosas participantes do Núcleo. Assim, torna-se difícil prever quando se deve parar.

O que temos é a inquietude, e a possibilidade de fazer como tantos no mundo afora: os cuidados às pessoas objetivando a vida e o bem-estar, na multidimensionalidade o quão seja possível de alcançar. Até o momento de submissão deste estudo, todas as pessoas idosas cadastradas no NIEFAM encontram-se em bom estado de saúde e com controle das DCNT, e precisam seguir igualmente.

Assim, não temos o que concluir, adiante temos que seguir [...].

Referências

Batista, E. B., Silva, L. W. S. Moura, L. R., Queiroz, V. A. R., Matos, R. S., Silva, S. J. L., Santos, G. S., Lima, I. S. S., Nery, N. T. R., & Rodrigues, A. A. (2019). Inclusão Digital como ferramenta ao envelhecimento ativo: um relato de experiência. *PRISMA. COM.*, 38, 69-81. Recuperado em 10 junho, de: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/prismacom/article/view/5428>.

Bertalanffy, L. Von. (1977). *Teoria Geral dos Sistemas*. (3ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Blanski, C. R. K., & Lenardt, M. H. (2005). A Compreensão da Terapêutica Medicamentosa pelo Idoso. Porto Alegre, RS: *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 26(2), 180-188. Recuperado em 20 março, 2009, de: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewFile/4552/2482>.

Brasil. *Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. (1996). Estabelece Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial da União, Brasília, 20 dez. 1996. Recuperado em 03 maio, 2017, de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm.

Brasil. (2002). Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. *Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000*. Rio de Janeiro, RJ: IBGE. Recuperado em 10 abril, 2017 de: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv929.pdf>

Brasil. (2012a). Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro Geografia e Estatística – IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Síntese de Indicadores 2011*. Rio de Janeiro, RJ: IBGE. Recuperado em 03 março, 2014, de: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2011/default.shtm>.

Brasil. (2012b). Ministério da Saúde. *Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde*. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. (2ª ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde. (44 p.). (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Recuperado em 27 maio, 2020, de: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_gestao_trabalho_2ed.pdf.

- Conselho Federal de Psicologia. (2020). *Resolução n.º 4, de 26 de março de 2020*. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Recuperado em 18 maio, 2020 de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao>.
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução n.º 11, de 11 de maio de 2018*. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP n.º 11/2012. Recuperado em 20 março, 2020 de: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/resolu%c3%87%c3%83o-n%c2%ba-11-de-11-de-maio-de-2018.pdf>.
- Denzin, N. K., Lincoln, Y. S., & Netz, S. R. (2006). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. (2ª ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Hailer, A., & Guimarães, K. P. (2009). *Ponto de Encontro: Alfabetização de Jovens e Adultos*. São Paulo, SP: FTD.
- Henriques, M. A. P. (2006). *Adesão ao regime terapêutico em idosos*. Lisboa, Portugal: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2002). *Qualitative Researcher's*. London, England: Sage Publications.
- Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS-Brasil). (2020). *Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)*. Recuperado em 26 maio de 2020, de: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.
- Silva, L. W. S. da, & Santos, K. M. O. (2010). Analfabetismo e declínio cognitivo: um impasse para o uso adequado de medicamentos em idosos no contexto familiar. *Revista Kairós-Gerontologia*, 13(1), 245-257. Recuperado em 20 abril, 2014, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/4873/3461>.
- Sluzki, C. E. (1997). *A rede social na prática sistêmica*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) (2020). *Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19)*. Recuperado em 02 abril, 2020, de: http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf.
- Vasconcellos, M. J. E. (2002). *Pensamento Sistêmico: O novo paradigma da ciência*. (4ª ed.). Campinas, SP: Papirus.
- World Health Organization, WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Recuperado em 27 de maio 2020 de: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMIyra86ebU6QIVUASRCh0xzQiaEAAYASAAEgISLvD_BwE

Luzia Wilma Santana da Silva – Prof.^a Pós-Doutora em Enfermagem. Docente do Departamento de Saúde II, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Líder do Grupo Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Sociedade. Coordenadora do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5032-2655>

E-mail: luziawilma@yahoo.com.br

Gilberto Alves Dias – Graduando em Fisioterapia/UESB, Bolsista de Extensão do NIEFAM nas ações de pesquisa-extensão.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7032-7354>

E-mail: gilbertoalvesdias2015@gmail.com

Neuziele Miranda da Silva – Licenciada em Educação Física, UESB e Bacharelada em Educação Física, Centro Universitário Leonardo da Vinci. Membro colaborador do NIEFAM da área de Educação Física.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1456-1020>

E-mail: altevolant@gmail.com

Carla Manoela Oliveira de Araujo – Psicóloga, Faculdade de Tecnologia e Ciências, FTC, campus de Jequié, BA. Membro colaborador do NIEFAM do Serviço de Psicologia. Mestranda em Relações Étnicas e Contemporaneidade, PPGREC, com área de concentração em Relações Étnicas, Gênero e Sociedade, do Órgão de Educação e Relações Étnicas – ODEERE/UESB - 2020.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3361-1364>

E-mail: carlamanoela@hotmail.com.br

Keila Brito Matos Santos – Psicóloga, Faculdade de Tecnologia e Ciências, FTC, campus de Jequié, BA. Colaboradora no Serviço de Psicologia NIEFAM/UESB.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3284-1432>

E-mail: keilakbritto@gmail.com

Aiadni Catunda da Cruz – Psicóloga, Faculdade de Tecnologia e Ciências, FTC, campus de Jequié, BA. Colaboradora no Serviço de Psicologia NIEFAM/UESB.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1736-6159>

E-mail: aiadnicatundadacruz@hotmail.com

Luan Gonçalves de Souza – Graduado em Nutrição, Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas, FANUT/UFAL. Membro colaborador do NIEFAM como Coordenador do Serviço de Nutrição do Núcleo.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2430-0724>

E-mail: gonalves-luan@hotmail.com

Elieni Bitencourt Batista – Prof.^a Mestre em Ciências da Computação, Universidade Federal da Bahia (UFBA), Docente do Departamento de Ciências e Tecnologias (DCT)/UESB. Coordenadora do *Projeto Idoso Digital* do NIEFAM.

ORCID: <https://orcid.org/8924542780864283>

E-mail: elienaibittencourt@gmail.com

Ítalo de Oliveira Chaves – Graduado em Pedagogia, UESB, Membro colaborador do NIEFAM como Coordenador do Programa de Alfabetização (EJA) do Núcleo.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7441-3308>

E-mail: it.ochavesic@gmail.com

Laércio da Silva Reis Júnior – Graduando em Fisioterapia, UESB, Membro colaborador do NIEFAM nas ações de pesquisa-extensão.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4618-2842>

E-mail: juninho_jq16@hotmail.com

Thais Ribeiro Nascimento - Bacharel em Fisioterapia, UESB, Membro colaborador do NIEFAM. Ex-bolsista de Iniciação científica CNPq.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8673-9273>.

E-mail: thaisrn.fisioterapia@gmail.com

Luan Felix Silva Alves - Bacharel em Fisioterapia, UESB, Membro colaborador do NIEFAM. Ex-bolsista de Iniciação científica FAPESB e de Extensão/ NIEFAM.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6525-443X>

E-mail: luan.fsa@hotmail.com

Zilanda Souza Botelho - Graduanda em Enfermagem, UESB, Membro do NIEFAM. Bolsista de Iniciação Científica FAPESB - período de 01/08/2019 a 31/07/2020.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7948-7071>

E-mail: zilandasouza@hotmail.com

Fernanda Luz Barros - Graduanda em Enfermagem, UESB, Membro do NIEFAM. Bolsista de Extensão.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1854-0828>

E-mail: nandalu1997@gmail.com

Thauani Soares Vieira - Graduanda em Medicina, UESB, Membro do NIEFAM. Bolsista de Extensão.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7688-3151>

E-mail: thauani3@hotmail.com

Wicentte Aurélio dos Santos Prates - Graduando em Enfermagem, UESB, Membro colaborador do NIEFAM nas ações de pesquisa-extensão.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9897-983X>

E-mail: conwicentte@gmail.com

Tacio Fernandes Mello - Graduando em Educação Física, UESB, Membro do NIEFAM. Bolsista de Iniciação Científica CNPq - período de 01/08/2019 a 31/07/2020.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5560-730X>

E-mail: tacio.mello@hotmail.com

Daniela Sena da Silva - Graduanda em Educação Física, UESB, Membro colaborador do NIEFAM nas ações de pesquisa-extensão.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0422-1850>

E-mail: dannysenna014@gmail.com