

## **Cuidado de si e do outro: pessoas idosas “em casa” durante a pandemia COVID-19**

*Taking care of yourself and the other: elderly people “at home” during the COVID-19 pandemic*

*Cuidarse a sí mismo y al otro: personas mayores “em casa” durante la pandemia COVID-19*

Elizabeth Teixeira  
André Luiz Machado das Neves  
Bruna Alessandra Costa e Silva Panarra  
Camila Barbosa Rodrigues Nemer  
Horácio Pires Medeiros  
Marcia Helene Machado Nascimento  
Paulo Alexandre Panarra Ferreira Gomes das Neves  
Vanessa Calmont Gusmão Gigante  
Vera Lúcia Gomes  
Zilmar Augusto de Souza Filho

**RESUMO:** Objetiva-se analisar o dia a dia de pessoas idosas durante a pandemia. Estudo exploratório-descritivo, qualitativo, com 574 participantes. Dados coletados por formulário digital. Da análise indutiva, emergiram as categorias: O que fez durante o tempo “em casa”; A ajuda necessária no dia a dia; Os múltiplos sentidos do cuidado: de si e do outro. Conclui-se que o dia a dia foi marcado pela interrupção e intensificação de atividades e que as pessoas idosas foram protagonistas do cuidado de si e do outro.

**Palavras-chave:** Pessoas idosas; Pandemias; Isolamento social.

**ABSTRACT:** *The objective is to analyze the daily lives of elderly people during the pandemic. Exploratory-descriptive, qualitative study with 574 participants. Data collected by digital form. The categories emerged from the inductive analysis: what you did during your time "at home", the help you need in your daily life, the multiple meanings of care: of yourself and the other. It is concluded that the daily life was marked by the interruption and intensification of activities and that the elderly people were protagonists in the care of themselves and the other.*

**Keywords:** *Elderly people; Pandemics; Social isolation.*

**RESUMEN:** *El objetivo es analizar la vida cotidiana de las personas mayores durante la pandemia. Estudio exploratorio-descriptivo, cualitativo con 574 participantes. Datos recopilados por forma digital. Del análisis inductivo surgieron las categorías: lo que hiciste durante el tiempo "en casa"; La ayuda necesaria a diario; Los múltiples significados del cuidado: uno mismo y el otro. Se concluye que la vida diaria estuvo marcada por la interrupción e intensificación de actividades y que las personas mayores fueron protagonistas en el cuidado de sí mismos y del otro.*

**Keywords:** *Ancianos; Pandemias; Aislamiento social.*

## **Introdução**

O quadro epidemiológico e de contaminação que foi deflagrado a partir do desenvolvimento da pandemia COVID-19, em que foram diagnosticados inúmeros casos em países dos diferentes continentes, levou as autoridades internacionais a proclamar a condição de emergência de saúde pública de âmbito global (Gorbalenya *et al.*, 2020; World Health Organization, 2020).

Verificou-se, desde o início da pandemia, que as pessoas idosas têm maior probabilidade de evoluir para um estado grave, o que pode ser ampliado se manifestarem comorbidades. A partir desse perfil clínico, temos como consequência um alto índice de mortalidade no que tange à infecção por coronavírus entre as pessoas idosas, em comparação aos jovens e pessoas de meia-idade (Brooke, & Jackson, 2020).

Em um estudo sobre o surto da COVID-19, desenvolvido por pesquisadores da instituição hospitalar localizada em Wuhan, na China, onde a infecção começou, foi identificado que pessoas com 65 anos ou mais eram as que apresentavam comorbidades iniciais, e evoluíam para sintomas mais graves, o que as deixavam propensas a resultados negativos, como por exemplo, a falência de múltiplos órgãos, em comparação com pessoas mais jovens (Associação Brasileira de Saúde Coletiva, 2020).

A partir da pandemia instalada, as pesquisas se intensificaram, no mundo e, em especial, no Brasil. Mas, vale refletir que, mesmo com o número significativo de pesquisas que tratam da contenção da pandemia, há manifestações do Governo Federal brasileiro, desconsiderando tal produção de conhecimento. Emerge uma formulação discursiva associada a várias práticas de caráter público que colocam em xeque as medidas adotadas pelas cidades, e a população, e em especial as pessoas idosas, consideradas como grupo de risco, ficam em dúvida sobre que hábitos adotar. Já presenciamos pronunciamentos presidenciais que indicam resistência ao que vem sendo adotado e informado à população, principalmente em relação ao distanciamento social, com uma evidente negação da real gravidade da epidemia, produzindo efeitos antagônicos às diretrizes dos governadores estaduais (Rafael, *et al.*, 2020).

Em tempos de epidemias, os dias passam sem dificuldades desde que se tenha criado hábitos, muitas vezes totalmente novos e, na grande maioria das vezes, impostos. As pessoas são pegas desprevenidas, sua liberdade é interrompida. Há uma atmosfera de alerta, decretos sendo assinados, proibições sendo exigidas e vigiadas. O que resulta na vida das pessoas? Os prisioneiros da peste debatem-se como podem, os destinos individuais se desfazem, e se constrói uma história coletiva, em que emergem sentimentos compartilhados por todos. Um dos maiores é a separação e o exílio, com o que isso comporta de medo e revolta (Camus, 2020).

E quando as pessoas ouvem o tempo todo que são do “grupo de risco”, como as pessoas idosas, o que se tem a dizer? O que é possível fazer tendo que “ficar em casa”? Se consegue fazer tudo que se precisa sem ajuda?

A partir dessas questões, pensamos que é relevante dar voz às pessoas idosas, para que se manifestem; é a partir do que aconteceu durante o distanciamento social que as pessoas provavelmente irão ressignificar (ou não) no período pós-pandemia seus hábitos para o dia a dia na “nova normalidade”.

Buscando proporcionar informações aos profissionais de saúde e em especial de Enfermagem, sobre como agiam as pessoas idosas que tiveram que permanecer “em casa” e possibilitar a reflexão sobre as necessidades dessa população após a experiência do distanciamento social, o presente estudo tem por objetivo analisar o dia a dia de pessoas idosas que tiveram que ficar em casa durante a pandemia COVID-19.

## **Método**

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, qualitativo, guiado por uma abordagem compreensiva, que suscita um agir investigativo com vistas à apreensão sensível do que se experiencia no dia a dia, e em especial neste estudo, no dia a dia em que se tem que “ficar em casa” por conta de uma pandemia (Santos, Bellato, Araújo, Almeida, & Souza, 2018).

Participaram do estudo 574 pessoas com 60 anos ou mais, residentes no Brasil, América do Norte e Europa. Todas aceitaram voluntariamente participar da pesquisa, aquiescendo tal aceite por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A amostragem foi por conveniência e utilizou-se a técnica *snowball sampling*, em virtude do contexto da pandemia da Covid-19 e das recomendações do distanciamento físico.

A abordagem foi por meio digital. O instrumento do tipo questionário foi inserido no Google forms, e a coleta de dados foi por meio de tecnologia digital móvel. Na primeira parte as questões são sobre aspectos sociodemográficos e clínicos, como sexo, idade, cidade onde mora, ocupação atual, presença/ausência de doença crônica não transmissível e/ou afecção aguda. Na segunda parte as questões se voltam para o dia a dia durante a epidemia COVID-19. O instrumento foi apreciado e testado pelos membros da equipe de pesquisa com vistas à adequação das questões ao objetivo do estudo. Após uma e única rodada, foram realizados ajustes somente na sequência das questões.

O encaminhamento do *link* de acesso ao questionário foi deflagrado pela equipe de pesquisa via celular para pessoas com 60 anos ou mais, ou para outras que têm contato direto com esse grupo populacional, o que inviabilizou o mapeamento de quantos receberam o *link* mas não participaram da pesquisa. A coleta de dados foi encerrada quando se obteve a interrupção do recebimento dos questionários. O *link* ficou acessível por um período de 15 dias, mas a partir do sétimo dia não chegaram mais novas participações.

O registro dos dados coletados foi realizado por meio do *Google forms*, que acondicionou as respostas obtidas em uma planilha. Para o tratamento dos dados obtidos, adotou-se a análise temática indutiva (Okido, Almeida, Vieira, Neves, Mello, & Lima, 2017). Utilizou-se o *software* QSR NVivo versão 12 para a produção de nuvens de palavras, que adota diferentes tamanhos e fontes de letras para enfatizar a frequência das palavras no texto analisado.

A análise se estruturou a partir das seguintes categorias que emergiram dos dados: O que fez durante o tempo “em casa”; A ajuda necessária no dia a dia; Os múltiplos sentidos do cuidado: de si e do outro.

O projeto de pesquisa foi apreciado e aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE 31825720.8.0000.0003).

## Resultados

Sobre o perfil sociodemográfico e clínico, evidencia-se que 72,47% (n=416) eram pessoas idosas do sexo feminino, com idade média de 67,1 anos, 45,5% (n=261) na faixa etária entre 60 e 64 anos, 50,8% (n=292) residentes em municípios da Região Sudeste, 51,1% (n=293) aposentados ou pensionistas ou beneficiários.

### O que fez durante o tempo “em casa”

Os participantes revelaram que as atividades lúdicas, laborais, físicas, informacionais, dentre outras tantas, preencheram o seu dia a dia durante a pandemia. A rotina foi intensificada e a higiene também; foi preciso principalmente estabelecer e manter contato:

*“Cozinhando, lavando roupa, fazendo o jardim, jogando pontinho caminhando na esteira, fazendo yoga, conversando muito no whatsapp, ensinando meu filho a cozinhar, fazendo aula de inglês on-line organizando todos os cantos da casa, ligando para as amigas, e caminho numa rua deserta às 11h para pegar sol, passeio de carro sem descer do carro, faço lista de compra, e solicito para ser entregue em casa, lavo e passo álcool 70° em tudo que chega das compras, costuro, faço depilação, pinto o cabelo em casa, dobro todas as roupas, compro coisas que ajudam na limpeza pela internet”*  
(Idosa 36)

*“Vendo TV, alguns filmes, músicas, ginástica, faço comida, lavo e passo roupa, e arrumo minha casa, às vezes pego as revistas de caça-palavras, e ligo para meus parentes e amigos, e outras coisas mais.” (Idoso 92)*

*“Aproveitando meu tempo pra curtir mais ainda e sem pressa meus três netos...inventando muitas brincadeiras e reciclagens...andando de bicicleta pelo condomínio...apreciando mais o céu e a natureza com eles...ajudando no que posso...ficamos sem auxiliares no trabalho doméstico por medo do contágio ...e manter crianças sem irem pra escola e sem ter rotina rígida de horários em casa...não é nada fácil...mas com amor ...resiliência...e calma na alma...tudo tem cor e se consegue passar pelos desertos da VIDA...de uma maneira bem melhor!!! Pois amo e agradeço demais a família que tenho...construída a duras penas..mas é meu tesouro...que nem o tempo corrói..pelo contrário...solidifica !!! esses laços de amor são eternos !!!” (Idosa 125)*

*“Lendo, vendo tv, usando tecnologia, rezando, meditando, atividade física, fazendo as lidas da casa e cuidado das pessoas idosas (marido, irmã e eu), além da comunicação e cuidados filhos, neta, amigos e parentes.” (Idosa 364)*

*“Estudando inglês, assistindo filme, arrumando a casa e cozinhando. Pilates três vezes por semana on-line, e tomando conta do meu marido que está com 82, tentando ele fazer algo.” (Idosa 376)*

*“Lendo, ouvindo música, vendo filmes, atividades domésticas, moro sozinha, dispensei a doméstica temporariamente, mas pago o salário dela.” (Idosa 399)*

*“Tenho ficado muito mais tempo no whatsapp. Também tenho cozinhado todos os dias para a família, e estou gostando! Estou me redescobrimdo! Estou assistindo muitos filmes de culinária!!!” (Idosa 450)*

*“Cozinhando, caminhando, e vendo tv; só não consigo aguentar tanto alarme falso e desnecessário, pq as pessoas permaneçam em frente à tv que só prega desgraça. Foram salvos 6 x mais pessoas do q morreram, mas só se fala dos que morreram.” (Idoso 452)*

A partir da análise lexicográfica do *corpus*, foram obtidas 15 subcategorias temáticas, a seguir listadas segundo a ordem decrescente de citações: lendo (173), trabalhando (106),

cuidando (83), assistindo a filmes (70), cozinhando (57), fazendo costura, artesanato e crochê (51), orando (35), estudando (31), arrumando (29), limpando (27), navegando na internet (25), ouvindo música (19), escrevendo (9), lavando (6), jogando (2). O *corpus* relativo a esta categoria apontou 449 citações e gerou a primeira nuvem de palavras (Figura 1).

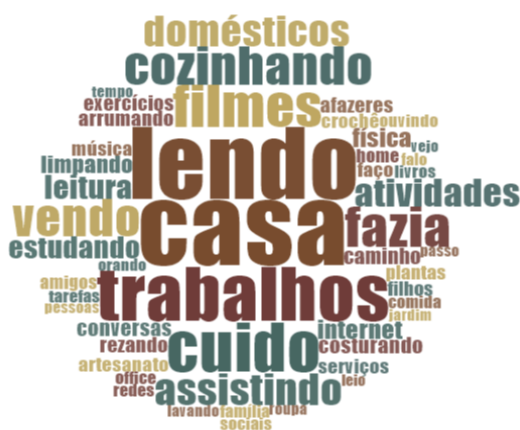


Figura 1. Nuvem de palavras por frequência da codificação da categoria o que fez durante o tempo “em casa” via QSR NVivo.

### A ajuda necessária no dia a dia

Os participantes indicaram a quem pediram ajuda. Preferencialmente foram citados membros do círculo familiar, mas se evidenciou que tal ajuda não ficou restrita aos referidos membros, e destacaram-se indicações de pessoas mais jovens e também profissionais, dentre outros:

*“À namorada, um amigo, um profissional, a um filho ou sobrinho.”* (Idoso 35)

*“Filhos, uma pessoa amiga, a quem estiver disponível, para quem estiver perto de mim.”* (Idosa 78)

*“Serviço de entregas, amigos, funcionários da empresa e tenho colaboração do marido e das filhas.”* (Idosa 111)

*“Marido [nas coisas de casa], filhos, amigos.”* (Idosa 148)

*“Meus filhos maiores de idade e colegas de trabalho, para profissionais de acordo com as necessidades, tornando todas as precauções de higienização.”* (Idosa 202)





*“Utilizar o computador, usar o fogão e o forno elétrico, decidir sobre alguma atividade com minha mãe de 95 anos.” (Idoso 197)*

*“Comida, limpeza e organização da casa, compras de supermercado e sacolão.” (Idoso 320)*

*“Com as redes sociais e a internet.” (Idosa 363)*

O *corpus* relativo a esta subcategoria apontou 386 citações e gerou a terceira nuvem de palavras (Figura 3):



Figura 3. Nuvem de palavras por frequência da codificação da subcategoria para que atividade pedi ajuda no dia a dia via QSR NVivo

### Os múltiplos sentidos do cuidado: de si e do outro

Os participantes foram estimulados a redigir uma mensagem que gostariam de transmitir a outra pessoa idosa em tempos de Covid-19. A partir das mensagens, foi possível identificar com mais intensidade a expressão “ficar em casa”, bem como sentimentos e expressões com sentido positivo, e principalmente cuidativos, em torno do corpo, da mente e do espírito, cuidado de si e do outro:

*“Ficar em casa o máximo de tempo possível, lavar as mãos, usar máscara e ter fé. Conectar-se com Deus.” (Idosa 10)*

*“Tranquelize-se. Se cuide, converse, medite, peça ajuda, sorria, tudo isto vai passar. Nós sairemos mais fortes!!” (Idoso 21)*

*“Fique em casa, siga as orientações de prevenção e evite receber visitas, procure outras formas de comunicação.” (Idosa 54)*

“Cuide-se. É invisível e muito perigoso.” (Idoso 117)

“Que a idade não existe... ela está na nossa cabeça e na forma que você enxerga o mundo... se tem amor... alegria.. uma FAMÍLIA e Deus no seu CORAÇÃO... não precisa envelhecer.... conhecer seu corpo... sua alma e seu espírito... suas necessidades e cuidados... não esperemos ficarmos doentes para procurarmos um médico... a medicina moderna está começando a ser profilática... proativa... e nos proteger e nos cercamos de todos os cuidados se alimentando corretamente... fazendo exercícios... ajudando as pessoas... fazendo relaxamentos e orando muito e principalmente sendo gratos por tudo e qualquer situação... pois estamos no lugar certo e esta é a vontade do Senhor para conosco.” (Idosa 125)

“Que fosse capaz de pensar que ela é importante como todos os outros, ser activa, ligar-se à família e amigos chegados, estar intelectualmente e fisicamente activa.” (Idoso 200)

“Cuide-se. Reze, estude, assista filmes, faça tarefas domésticas. O tempo passa rápido. Essa crise vai passar. Vamos ajudar o próximo que está ao seu lado e você não vê.” (Idoso 371)

“Pensamentos positivos, cantar, conversar com os amigos pelo Whatsapp, ligar pra família, separar tudo que pode ser doado, rezar.” (Idosa 386)

O corpus relativo a esta subcategoria apontou 850 citações e gerou a quarta e última nuvem de palavras. (Figura 4):

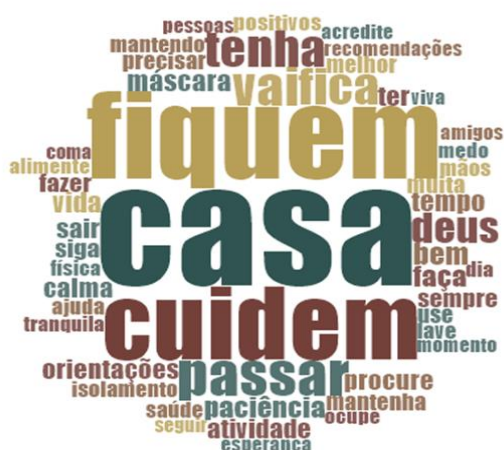


Figura 4. Nuvem de palavras por frequência da codificação das respostas à categoria os sentimentos pendulares durante a pandemia via QSR NVivo

## Discussão

Os resultados da categoria “O que fez durante o tempo em casa”, indicam que as pessoas idosas se envolveram durante o período da pandemia com diferentes atividades no seu dia a dia; provavelmente algumas das atividades citadas já eram realizadas antes, outras foram adicionadas à rotina diária, e outras foram intensificadas com o processo de distanciamento social. As atividades da vida diária (AVDs) entre as pessoas idosas são indicadores importantes da capacidade funcional e demonstram o quão saudável está sendo o envelhecimento de um indivíduo, uma vez que são essenciais no cotidiano de qualquer pessoa. Estudos relacionados à funcionalidade entre as pessoas idosas ressaltam que a realização de atividades como trabalhar, ler, lavar, limpar, realizar afazeres, que foram citadas pelos participantes, garantem a manutenção da funcionalidade necessária às pessoas idosas (Berlezi *et al.*, 2016).

Destaca-se a subcategoria “navegando na internet”. Um estudo que identificou mudanças sociodemográficas, comportamentais, e de saúde, durante três anos com pessoas idosas, o estudo EpiFloripa Idoso verificou que, no momento inicial, a maioria não utilizava a internet, mas após três anos (entre 2010 e 2013), a proporção de uso aumentou 8,2%, o que apontou um processo de inclusão digital (Confortin *et al.*, 2017). Neste estudo, as pessoas idosas que já vinham usando a internet provavelmente a usaram mais; e outras, que usavam pouco ou nada, tiveram necessidade, buscaram ajuda, e passaram a utilizá-la, mesmo que apoiadas por outras pessoas.

Os resultados deste estudo também corroboram os achados de uma revisão da literatura que cobriu o período de 2004-2014 e que se voltou para o uso de tecnologias na vida cotidiana por idosos no Brasil. Os resultados indicaram que as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) eram significativamente utilizadas entre os idosos. O estudo reitera que a relação exitosa entre envelhecimento e tecnologia é importante, caracterizando-se como a de inclusão social, podendo, com isso, ampliar a autonomia dessa parcela da população (Costa, & Bifano, 2017).

Em tempos de pandemia, processos se aceleram, atividades não realizadas passam a sê-lo, hábitos são construídos e/ou intensificados. Infere-se que, quando as pessoas referem que estão “navegando na internet” estão, na verdade, em busca de solucionar problemas, como bancários, mas também de obter informações e se comunicar, fazer contato enfim. Como nos faz refletir o autor, as pessoas têm sua liberdade interrompida, e em tempos de exílio, buscam novas estratégias de interação e relação (Camus, 2020).

Cabe refletir que “informação, confiança na ciência e reflexão ética são a melhor vacina para que este “vírus” não aprisione sociedades e cidadãos. Ou assistiremos passivamente a que o ataque à nossa liberdade e direitos individuais também se espalhe como o vírus!” (Baibich, 2020, p. 6).

No que tange à categoria “A ajuda necessária no dia a dia”, ressalta-se nos resultados que a demanda de cuidado está centrada na família e amigos, uma vez que as pessoas idosas solicitaram ajuda a pessoas próximas; a ajuda necessária de que precisaram foi por conta principalmente da impossibilidade de fazer deslocamentos externos devido às medidas adotadas nas cidades. Sobre esse aspecto, estudos indicam que o cuidado informal é evidenciado no cotidiano da pessoa idosa, havendo a necessidade de um olhar diferenciado pelos profissionais de saúde, dado que são estes cuidadores que ajudam as pessoas idosas no dia a dia (Garbacci, & Tonaco, 2019). Grupos de apoio on-line e *webinars* com estes cuidadores informais são ferramentas de suporte para ajudá-los no cuidado e compreensão desses idosos frente à situação que vivenciam durante a pandemia, e que poderão ser mantidas no período pós-pandemia (Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020).

Cabe destacar iniciativas durante a epidemia voltadas a ajudar pessoas idosas em suas atividades. Um bom exemplo é o que ocorreu no DF, em que a Secretaria de Justiça e Cidadania (Sejus-DF) disponibilizou, por meio do Portal do Voluntariado, o programa “Adote um Idoso”. O programa tem como objetivo envolver jovens e adultos que possam contribuir em tempos de coronavírus. A iniciativa busca estimular as pessoas idosas a realizarem suas atividades do dia a dia, e destacam como atividades que irão necessitar de ajuda, por exemplo, a ida ao mercado e à farmácia, atividades que, nos resultados deste estudo, foram as mais citadas pelos participantes. Os interessados em participar do projeto são cadastrados como voluntários (Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal, 2020).

Corroborando os resultados, outros estudos sobre expectativas de pessoas idosas em relação a apoio e ajuda evidenciaram que o suporte social é avaliado positivamente, e há o reconhecimento de que a família é a principal provedora, principalmente as mulheres, que se voltam mais para as atividades cuidativas. A expectativa do cuidado é associada ao cônjuge, por gênero, idade, estado civil e arranjo familiar, principalmente aos filhos ou noras, enquanto irmãos e profissionais são pouco mencionados (Auxiliadora, Sant’Ana, & D’Elboux, 2019).

Os resultados que emergiram da categoria “Os múltiplos sentidos do cuidado: de si e do outro” suscitam reflexões sobre o que afeta as pessoas em tempos de situações-limite, como as pandemias. Sobre esse aspecto, afirma-se que o que vivemos atualmente afeta distintos coletivos sociais, e um dos grupos afetados são os idosos, um dos grupos mais vulneráveis. Uma das lições das pandemias, é que estas não matam tão indiscriminadamente quanto se julga. Alguns têm e outros não têm condições de seguir medidas de defesa e proteção, o que pode colocar grupos de idosos em condições de menor ou maior vulnerabilidade. Alguns conseguem cuidar de si, e outros também cuidam de outras pessoas idosas. Assim, dar voz a estas pessoas é fundamental para guiar os processos de trabalho que estão por vir no que se tem denominado “nova normalidade” (Santos, 2020).

A esperança ficou evidente nas mensagens que as pessoas idosas gostariam de enviar a outras pessoas idosas: “*Paciência, isso vai passar!*”. Tal perspectiva emergiu com boa representatividade. É interessante pontuar o significado do termo epidemia. *Epidemos*, para os gregos, eram aqueles que não moravam nas cidades, mas que permaneciam algum tempo e depois partiam; os *demos* eram os habitantes fixos. Daí epidemias, aparecem, e vão embora (Ujvari, SC). Daí a esperança de dias melhores, pois a pandemia vai passar.

Emergiu na primeira e terceira categorias referências a ter fé e rezar, orar e ficar com Deus, atitudes que complementam a esperança anunciada. Em tempos de pandemia, as manifestações de espiritualidade são vias de acesso e de encontro consigo mesmo, e é assim uma forma de cuidado. Nesse sentido, a espiritualidade se converte como ação cuidativa, e como nos resultados emergiu tanto na primeira como na terceira categoria, é cuidado de si e com o outro. O distanciamento nestes tempos, apesar de ser um momento difícil, converte-se em oportunidade de um trabalho interior. A partir dessas reflexões, é possível vislumbrar que o cuidado também é transcendência, e os profissionais de saúde, em especial da enfermagem, podem intervir nesses tempos que vivemos com vistas à promoção da saúde mental das pessoas idosas (Castañeda, & Hernández-Cervantes, 2020).

As pessoas idosas em casa, tanto cuidaram de si como do outro: cuidaram de pessoas mais velhas que elas, de quem precisava, de familiares, de pessoas próximas. E com esse ato de mão dupla, fica registrada uma das lições em tempos de pandemia, uma lição aprendida com a grande gripe de 1918, pois “a sociedade não pode funcionar com cada um cuidando de si. Por definição, nenhuma civilização sobrevive assim” (Barry, 2020, p. 515). Precisamos uns dos outros em tempos de pandemia.

A partir dos achados neste estudo, considera-se que as pessoas idosas são potencialmente protagonistas do cuidado de si, estendido ao cuidado do outro com a mesma intensidade. Na maioria dos estudos, o cuidado de si está relacionado à completude do viver e do cuidar, em que os sujeitos superam o cuidado fragmentado, com vistas à melhora da qualidade da assistência e da vida (Zilli, Perboni, & Oliveira, 2019). A noção de “cuidado de si mesmo” é uma das formas encontradas por Foucault para traduzir atitudes ligadas ao cuidado de si, à ocupação e à preocupação consigo mesmo. Segundo Foucault, desperta-se o cuidar de si “por meio de exercícios de meditação, formas de atenção e olhar, converter o olhar para si, atitudes consigo, com o outro e com o mundo—ações que podemos assumir e que podem nos modificar, transformar, purificar e transfigurar”. Assim, é visto como um exercício ético, uma prática social capaz de intensificar as relações sociais, e é uma importante prática para o despertar de si mesmo (Zilli, Perboni, & Oliveira, 2019).

Nas práticas assistenciais em saúde, qualificadas e integrais, pode-se refletir que por meio do cuidado de si, constitui-se um sujeito capaz de aprender a viver, cuidar da própria alma, tendo a possibilidade e o dever de ocupar-se de si. Visto como uma prática social, possibilita trocas, e uma correlação direta com o pensamento e a prática médica, proporcionando uma aproximação entre medicina e moral, fazendo o indivíduo se reconhecer como doente, devendo cuidar de si (Zilli, Perboni, & Oliveira, 2019).

## **Conclusão**

O dia a dia de pessoas idosas que tiveram que ficar em casa durante a pandemia COVID-19 foi marcado pela interrupção de atividades antes realizadas, como as externas, bem como pela intensificação de outras, com vistas ao estabelecimento e/ou manutenção de comunicação e contato. Para dar conta desses dois fenômenos, as pessoas idosas precisaram, solicitaram e obtiveram ajuda. Com a permanência por longo período “em casa”, cuidaram de si, cuidaram do outro, cuidaram da casa, cuidaram de quem precisava de cuidados. Assim, cabe considerá-las protagonistas do cuidado em tempos de pandemia da COVID-19.

Algumas limitações podem ser relacionadas em relação à realização deste estudo. Os achados referem-se apenas aos idosos que permaneceram em suas casas, não incluindo os que estão em instituições de longa permanência ou hospitalizados. Também, a impossibilidade de

ouvi-los de forma presencial. Dessa forma, sugere-se a realização de investigações com outros delineamentos no período pós-pandemia.

A investigação se propôs a dar voz, mesmo que por recurso digital, a pessoas idosas, e assim, ampliar as possibilidades de se utilizar não só na pesquisa, mas também na assistência, outros canais de comunicação e contato com esse grupo populacional por meio de tecnologia móvel.

Informações sobre o dia a dia de pessoas idosas em tempos de distanciamento social possibilitam propostas de ações no período pós-pandemia e implementação de inovações e mudanças na prática para o cuidado centrado na saúde do idoso.

## Referências

Associação Brasileira de Saúde Coletiva. (2020). *Bolsonaro, inimigo da saúde do povo* - Nota das entidades da saúde coletiva e da bioética a respeito do pronunciamento do Presidente da República em cadeia nacional de rádio e TV, em 24 de março. Recuperado em 30 junho, 2020, de: <https://abrasco.org.br/hotsites/nota-covid19/>.

Auxiliadora, L., Sant’Ana, J., & D’Elboux, M. J. (2019). Suporte social e expectativa de cuidado de idosos: associação com variáveis socioeconômicas, saúde e funcionalidade. *Saúde debate*, 43(121), 503-519. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912117>.

Baibich, M. E. S. (2020). *Pandemia & pandemônio: uma exposição artístico-bioética*. Florianópolis: UFSC.

Barry, J. M. (2016). *A grande gripe: a história da gripe espanhola, a pandemia mais mortal de todos os tempos*. Rio de Janeiro, RJ: Intrínseca.

Berlezi, E. M., Farias, A. M., Dallazen, F., Oliveira, K.R., Pillatt A. P., & Fortes, C. K. (2016). Analysis of the functional capacity of elderly residents of communities with a rapid population aging rate. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(4), 643-652. Recuperado em 30 junho, 2020, de: [https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n4/pt\\_1809-9823-rbgg-19-04-00643.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n4/pt_1809-9823-rbgg-19-04-00643.pdf).

Brooke, J., & Jackson, D. J. (2020). Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism. *Journal of Clinical Nursing*, 29, 2044-2046. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: 10.1111/jocn.15274.

Camus, A. (2020). *A peste*. (28ª ed.). São Paulo, SP: Record.

Castañeda, R. F. G., & Hernández-Cervantes, Q. (2020). El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25, e73518. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73518>.

Confortin, S. C., Schneider, I. J. C., Antes, D. L., Cembranel, F., Ono, L. M., Marques, L. P., Borges, L. J., Krug, R. R., & d'Orsi, E. (2017). Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 26(2), 305-317. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742017000200008>.

Costa, E. O., & Bifano, A. C. S. (2017). Idosos e tecnologias: uma pesquisa bibliográfica. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, 22(2), 113-131. Recuperado em 30 junho, 2020, de: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/65329/48728>.

Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. (2020). Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19 – Editorial. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* (ahead print). Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>.

Garbacci, J. L., & Tonaco, L. A. B. (2019). Characteristics and difficulties of informal caregivers in assisting elderly people. *Journal Research Fundamental Care*, 11(3), 680-688. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: 10.9789/2175-5361.2019.v11i3.680-686.

Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., Raoul, J., Groot, C. D., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W., Penzar D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses - a statement of the Coronavirus Study Group. *BioRxiv*, 1-15. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.

Okido, A. C. C., Vieira, A. A. M. M., Neves, E. T., Mello, D. F., & Lima, R. A. G. (2017). As demandas de cuidado das crianças com Diabetes Mellitus tipo 1. *Revista de Enfermagem da Escola Anna Nery*, 21(2), e20170034. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20170034>.

Rafael, R. M. R., Neto, M., Carvalho, M. M. B., David, H. M. S. L., Acioli, S., & Faria, M. G. A. (2020). Epidemiologia, políticas públicas e pandemia de Covid-19: o que esperar no Brasil? *Revista de Enfermagem da UERJ*, 28, e49570. Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2020.49570>.

Santos, B.S. (2020). *A cruel pedagogia do vírus*. Portugal: Almedina.

Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal. (2020) *Sejus convida população a ajudar os idosos em suas atividades diárias*. Recuperado em 30 junho, 2020, de: <https://agenciabrasilia.df.gov.br/2020/04/13/sejus-convida-populacao-a-ajudar-os-idosos-em-suas-atividades-diarias/>.

Santos, R. N. C., Bellato, R., Araújo, L. F. S., Almeida, K. B. B., & Souza, I. P. (2018). Lugares do homem no cuidado familiar no adoecimento crônico. *Revista da Escola de enfermagem da USP*, 52, e03398. Recuperado em 30 junho, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2017046703398>.

Ujvari, S. C. (2017). *A história e suas epidemias*. (2ª ed.). Rio de Janeiro J: Senac.



Zilli, F., Perboni, J. S., & Oliveira, S. G. (2019). Michel Foucault y el cuidado de sí en el campo de la salud: una revisión integrativa. *Cultura de los Cuidados*, 23(53). Recuperado em 30 junho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.14198/cuid.2019.53.04>.

World Health Organization. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV), Situation Report-9*. Recuperado em 30 junho, 2020, de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330774>.

---

**Elizabeth Teixeira** – Enfermeira, Universidade do Estado do Amazonas (UEA), docente.

E-mail: [etfelipe@hotmail.com](mailto:etfelipe@hotmail.com)

**André Luiz Machado das Neves** – Psicólogo, Universidade do Estado do Amazonas (UEA), docente.

E-mail: [andremachadostm@hotmail.com](mailto:andremachadostm@hotmail.com)

**Bruna Alessandra Costa e Silva Panarra** – Enfermeira, Universidade da Amazônia (Campus Ananindeua, PA), docente.

E-mail: [bruna.baces@gmail.com](mailto:bruna.baces@gmail.com)

**Camila Barbosa Rodrigues Nemer** – Enfermeira, Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), docente.

E-mail: [camilarodriguesb08@hotmail.com](mailto:camilarodriguesb08@hotmail.com)

**Horácio Pires Medeiros** - Enfermeiro, Universidade Estácio de Sá (Campus Castanhal, PA), docente.

E-mail: [horacio\\_medeiros@yahoo.com.br](mailto:horacio_medeiros@yahoo.com.br)

**Marcia Helene Machado Nascimento** – Enfermeira, Universidade do Estado do Pará (UEPA), docente.

E-mail: [marciahelenamn@gmail.com](mailto:marciahelenamn@gmail.com)

**Paulo Alexandre Panarra Ferreira Gomes das Neves** - Professor, Secretaria de Estado de Educação e Desporto do Amazonas (SEDUC-AM), docente.

E-mail: paulo.panarra@gmail.com

**Vanessa Calmont Gusmão Gigante** – Enfermeira, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

E-mail: vancalmont@gmail.com

**Vera Lúcia Gomes** – Enfermeira, Universidade do Estado do Pará (UEPA), docente.

E-mail: arevsemog@hotmail.com

**Zilmar Augusto de Souza Filho** – Enfermeiro. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), docente.

E-mail: augusto.eem.ufam@hotmail.com