

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS: PERCEÇÃO E MUDANÇA

Cláudia Luísa
Universidade do Algarve
cluisa@ualg.pt

Recepción Artículo: 06 diciembre 2021
Admisión Evaluación: 06 diciembre 2021
Informe Evaluador 1: 07 diciembre 2021
Informe Evaluador 2: 07 diciembre 2021
Aprobación Publicación: 07 diciembre 2021

RESUMO

Os efeitos da pandemia extrapolaram idades e fronteiras, atingindo todas as faixas etárias. Em Portugal, como na maior parte dos países do Mundo, atravessamos uma conjuntura de graves desigualdades sociais, fenómenos de exclusão social e pobreza, falta de oportunidades, no que diz respeito ao acesso a saúde, a educação, a cultura e a justiça e direitos para todos, situações agravadas pela Pandemia da Covid-19.

A população idosa no presente contexto, identificado como grupo vulnerável, apresenta um maior risco de complicações na doença, a morte é significativamente mais elevada em idosos com comorbidades bem como o risco de complicações também é mais acentuado. A pandemia veio mostrar-nos que todos os idosos são diferentes e possuem as suas particularidades.

Para compreender o impacto da pandemia na vida dos idosos realizou-se um trabalho exploratório, qualitativo e descritivo, suportado por um guião de entrevista semiestruturada, a 17 pessoas com mais de 67 anos, residentes na região do Algarve. O objetivo geral do estudo era entender as significações subjetivas e percepções dos participantes relativamente à forma como encararam as restrições sociais, como geriram a impossibilidade ou diminuição dos contactos sociais e como se readaptaram a uma nova realidade e que recursos ou estratégias utilizaram.

Os resultados demonstraram que a maioria dos entrevistados acredita que a crise pandémica teve impactos significativos nas suas relações sociais e na saúde física e mental, uma vez que se viram privados, dados os sucessivos confinamentos, de realizarem as suas atividades.

As respostas à pandemia devem ser multidisciplinares, aliando a prática à teoria, colaborativas, onde exista a negociação de parcerias locais e nacionais, com apoios económicos para minimizar as desigualdades sociais no acesso a bens e serviços por parte dos idosos.

Palavras-chave: idosos; pandemia; consequências; percepções

ABSTRACT

The impact of the covid-19 pandemic on the lives of the elderly: perception and change. The effects of the pandemic have extrapolated ages and borders, reaching all age groups. In Portugal, as in most countries of the world, we are going through a situation of serious social inequalities, social exclusion and poverty, lack of opportunities in terms of access to health, education, culture, and justice and rights for all, situations worsened by the Covid-19 Pandemic.

The elderly population in the present context, identified as a vulnerable group, presents a higher risk of disease complications, death is significantly higher in the elderly with comorbidities and the risk of complications is also higher. The pandemic has shown us that all elderly people are different and have their own particularities.

In order to understand the impact of the pandemic in the lives of the elderly, a qualitative and descriptive exploratory study was carried out, supported by a semi-structured interview script, with 17 people over 67 years old, residing in the Algarve region. The general objective of the study was to understand the subjective meanings and perceptions of the participants regarding the way they faced social restrictions, how they managed the impossibility or reduction of social contacts and how they readapted to a new reality and what resources or strategies they used.

The results showed that most of the interviewees believe that the pandemic crisis had significant impacts on their social relationships and physical and mental health, since they were deprived, given the successive confinements, of carrying out their activities.

Responses to the pandemic should be multidisciplinary, combining practice with theory, collaborative, where there is negotiation of local and national partnerships, with economic support to minimize social inequalities in access to goods and services by the elderly.

Keywords: elderly; pandemic; consequences; perceptions

INTRODUÇÃO

O mundo está a viver a pandemia da Covid-19 há quase dois anos e o seu término ainda parece distante de ser realidade. Os países e suas populações têm sofrido efeitos gravíssimos provocados pela síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (SARS- CoV-2).

A sociedade reajustou-se e o dia-a-dia passou a ter novas rotinas, onde a frequência da lavagem das mãos, as regras de etiqueta respiratória, o uso de máscara e o distanciamento físico são obrigatórios (Silva, 2020).

A pandemia afetou e modificou a vida de todas as pessoas, embora os grupos mais vulneráveis sejam os idosos, as mulheres, as crianças e os sem abrigo.

Os idosos pertencem a um grupo considerado de risco, pois, segundo Hammerschmidt e Santana (2020), devido à idade avançada e a um sistema imunitário mais frágil, o risco de infeção é maior. Este facto é possível de análise tendo por base os dados disponibilizados pelas entidades internacionais e nacionais.

As estatísticas oficiais demonstram o impacto da pandemia em todos os grupos etários. A Direção Geral de Saúde (DGS), a 30 de novembro de 2021 divulga que haviam em Portugal 53 571 casos ativos e 11 óbitos. A caracterização demográfica dos casos confirmados revela que 532 863 são homens, 613 589 mulheres e 797 são desconhecidos (os casos de sexo desconhecido encontram-se sob investigação, uma vez que estes dados não são fornecidos de forma automática) (DGS, 2021). Relativamente à caracterização total dos óbitos por Covid-19, 9 659 são homens e 8 782 mulheres. No que diz respeito, ao grupo etário verifica-se que o maior número de óbitos tem ocorrido a partir dos 80 ou mais anos, não havendo variância atendendo ao sexo. O RT Nacional era de 1,17. (DGS, 2021). Dados confirmados também pela Direção Geral de Saúde em comunicado oficial, que refere que a média de idades das mortes por covid-19 em Portugal é de 81.4 anos, sendo que a pessoa mais nova que faleceu devido ao novo coronavírus tinha 40 anos e a mais velha tinha 102.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) também refere que mais de 95% destas mortes ocorreram em pessoas com mais de 60 anos de idade. Mais de 50% de todas as mortes envolveram pessoas com 80 anos de idade ou mais. Relatórios mostram que 8 em cada 10 mortes ocorreram em indivíduos com pelo menos uma comorbi-

dade, em particular aqueles com doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes, mas também com uma série de outras doenças crônicas subjacentes (OMS, 2021b, para. 4).

Atualmente, todos os países da Europa e da Ásia Central enfrentam uma ameaça real de ressurgimento da Covid-19, ou já estão a combatê-la. O atual ritmo de transmissão através dos 53 países da Região Europeia da OMS é motivo de grande preocupação. Os casos da Covid-19 estão de novo a aproximar-se de níveis recorde, com a variante Delta mais transmissível a continuar a dominar a transmissão através da Europa e da Ásia Central (OMS, 2021b, para.1).

Muitas outras variantes têm surgido para além da Delta, ao longo destes quase dois anos. Recentemente, a 26 de novembro de 2021, a OMS através do Grupo Técnico Consultivo sobre Evolução do Vírus SRA-CoV-2 (TAG-VE) descobriu uma nova variante, que designou por B.1.1.529 (primeiro comunicado pela África do Sul), como uma variante preocupante, denominada Ómicron (OMS, 2021a). A presente organização encontra-se a trabalhar com países e parceiros para compreender o impacto potencial desta variante nas novas medidas preventivas, incluindo vacinas. Com base nas provas disponíveis, as vacinas atuais são eficazes na redução de doenças graves e morte contra todas as variantes da Covid-19 (para. 1 e 2). No entanto, aproximam-se os meses de inverno, e a OMS está a insistir para que as pessoas tomem medidas preventivas, incluindo a vacinação, de forma a ajudar a impedir a propagação do vírus.

Atendendo a evolução pandémica e suas consequências é urgente uma ação por parte das entidades competentes, de modo a preservar a saúde e bem-estar das populações e em concreto dos idosos.

Enquanto os mais velhos correm o maior risco de contrair o Covid-19, todos nós, em todas as idades, precisamos de agir solidariamente para prevenir uma maior propagação do vírus pela comunidade. Apoiar e proteger os idosos que vivem sozinhos na comunidade é responsabilidade social (OMS, 2021b, para.9).

O combate contra a Covid-19 deverá ser uma responsabilidade coletiva e todos somos importantes para travar esta pandemia. Os próprios idosos devem também adotar medidas, de modo a cuidar da sua saúde física e mental, importa alertar para a importância de estarem vacinados e cumprirem as recomendações da DGS quanto às normas de proteção em vigor.

As consequências da pandemia são extensíveis aos vários domínios da vida dos idosos. A saúde é uma das áreas com maior destaque, uma vez que os efeitos da pandemia são visíveis quer no número de pessoas infetadas e hospitalizadas, levando algumas, em casos mais graves à morte. Para a OMS (1948) "a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou de enfermidade". A saúde deve ser vista como um processo em construção e não como um estado, pois existe uma configuração multidimensional na sua interpretação (Carapineiro & Correia, 2015). A visão holística da saúde, vai muito além da saúde física, dado que a sua abrangência engloba outros domínios da esfera quotidiana. Inclui o bem-estar emocional, psicológico e social, fica afetada a forma como pensamos, sentimos e agimos, ou seja, a nossa saúde mental.

A pandemia de Covid-19 constitui um desafio para proteção da saúde de idosos, considerando a suscetibilidade desse grupo populacional a complicações mais graves, cujos desfechos podem resultar em óbito (Barra et al., 2020; Sherlock et al., 2020; D'adamo, Yoshikawa & Ouslander, 2020 como citado por Silva, et al, 2021, p.187).

Por outro lado, Brooks et al. (2020), referem que a perda de conexão direta com os prestadores de cuidados de saúde habituais, devido à incapacidade de realizar interações pessoais, também intensifica o sofrimento e a ansiedade dos idosos, que estão habituados à sua presença.

O isolamento social é preocupante nos idosos, em geral, mas mais ainda em algumas situações de maior vulnerabilidade, como os idosos que vivem sós, com pouco ou nenhum apoio familiar. Numa vertente clínica, há situações em que o distanciamento físico pode dar lugar ao isolamento social e os seus efeitos passarem a consequências físicas e mentais (Silva, 2020).

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS: PERCEÇÃO E MUDANÇA

Para Buenaventura et al. (2020), o envolvimento físico e relacional com outras pessoas é imprescindível para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido, o que tem sido impossibilitado.

As situações como quarentenas despertaram sentimentos de solidão, stresse, ansiedade, tristeza e depressão, uma realidade complexa, onde é urgente agir. (Kairalla, 2020). De forma a preservar a saúde mental, é imprescindível que o idoso continue a manter contacto com família e amigos, que realize atividades que o relaxem e o ajudem a manter-se ocupado em casa e também que mantenha suas rotinas. As tecnologias e redes sociais são relevantes, no que toca à amenização do isolamento destes indivíduos, pois, para além de se revelarem uma ocupação do tempo livre, também permitem aos idosos manterem-se informados acerca da situação atual. A tecnologia tem auxiliado particularmente as pessoas idosas que, muitas vezes, se sentem mais sozinhas e inseguras, mesmo que, de uma forma muito distinta do que a habitual, a tecnologia tenha facilitado este contacto humano tão necessário, atenuando a solidão dos mesmos, proporcionando redes de contacto (Vieira, 2020). A tecnologia permite ainda aos idosos orientação médica para tirar dúvidas sobre medicamentos, mal-estar, sintomas, entre outras questões mais acessíveis sem sair de casa e sem recorrer aos hospitais (Vieira, 2020). Em tempos de quarentena, alguns recursos tecnológicos têm unido amigos e familiares, de modo a reduzir o isolamento. Durante este período, a tecnologia tem sido muito importante, acabou e acaba por ser um modo de vida para todos nós, inclusive para os idosos (Assessoria, 2020).

"A convivência familiar é estabelecida por trocas socioafetivas em que a interação e o processo de comunicação são elementos estruturantes de tais trocas que possibilitarão o conviver, buscar apoio e participar da vida familiar" (Santos et. al, 2018, p. 1658), sendo que o acesso às tecnologias facilitou essa interação de modo remoto.

A pandemia também trouxe à superfície as fragilidades das instituições, nomeadamente a impotência associada a uma falta de preparação, quer em termos de infraestruturas que não permitem cumprir os distanciamentos obrigatórios, quer em termos de recursos humanos, pois não possuem preparação necessária para fazerem face aos desafios que a pandemia lhes coloca (União das Misericórdias Portuguesas, 2020).

As populações vulneráveis, especialmente os adultos mais velhos, denotam e carecem do reconhecimento por órgãos públicos competentes, que compreendem grupos de alto risco para exacerbação de problemas de saúde física e mental, além do impacto negativo causado pela limitação na comunicação interpessoal, dificultando o processo de socialização (Santos, et al., 2021).

Para além das consequências já referidas, a pandemia conduziu igualmente a um aumento da violência nos idosos, segundo dados estatísticos do Relatório Anual (2019) da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). O número de indivíduos idosos vítimas de violência doméstica (ou em instituições) rondava os 1350, dos quais 78% se eram do sexo feminino, sendo os principais autores dos crimes os filhos (31,5%) e o/a companheiro/a (23,4%) (APAV, 2020).

A pandemia comprometeu e compromete os direitos humanos a nível mundial e coloca em causa a Declaração Universal dos Direitos Humanos (Organização das Nações Unidas - ONU, 1948). Segundo a Secretária de Estado dos Negócios Estrangeiros e da Cooperação (Ministério dos Negócios Estrangeiros, 2020), a pandemia de Covid-19, enquanto crise de saúde pública sem precedentes, veio colocar enormes desafios à proteção do bem-estar e dos direitos humanos dos cidadãos. Revelou e acentuou desigualdades, afetando significativamente grupos vulneráveis da população, como os idosos. (p.2)

Perante todas as mudanças ocorridas na vida dos idosos, importa destacar a importância dos fatores protetores, de forma a atenuar as consequências negativas provocadas pela pandemia da Covid-19.

Um dos fatores protetores, que funciona como um "amortecedor" do impacto negativo da pandemia é a resiliência. Presente na forma como nos temos adaptado à nova realidade, alterando e ajustando rotinas; presente na forma como ultrapassamos obstáculos e contrariedades; improvisando e reinventando-nos; presente na maneira como lidamos e resistimos à pressão, fazendo esforços para conciliar vida pessoal e familiar com vida profissional; presente no modo como procuramos e encontramos estratégias que nos permitem, dentro do possível, man-

ter a nossa estabilidade mental e emocional no meio do “caos”. É a capacidade de resiliência que nos tem permitido seguir em frente apesar das adversidades com que temos vindo a ser confrontados. É esta capacidade que faz com que compreendamos que as dificuldades são vias para nos fortalecermos e sermos mais eficazes a lidar com os problemas no futuro. McCubbin e McCubbin (1993) defendem um modelo de resiliência, stresse, ajustamento e adaptação familiar que visa explicar o potencial da família para lidar com situações de crise e compreender os fatores relacionados com o ajustamento e adaptação das famílias a situações de doença. Será importante encontrarmos momentos de esperança e resiliência à nossa volta, apesar da incerteza. Identificar no indivíduo aspetos importantes, designadamente a autorrealização, a assertividade, a criatividade, a crença e a autorrepresentação para garantir a viabilização e a concretização de todo o potencial perante a sociedade e superar as adversidades (Field & Hoffman, 1996).

Em 2020, foi divulgado pela Comissão Nacional para os Direitos Humanos, um conjunto de medidas de apoio aos idosos onde é possível ler-se que foi implementado: o Lançamento pelo Governo, em cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa, os Serviços de Saúde, a Segurança Social e os Municípios um plano nacional para testar todos os idosos em lares residenciais e funcionários. Foram igualmente desenvolvidos procedimentos a adotar nos lares de idosos; Implementação pela Guarda Nacional Republicana (GNR) do Programa “65 Longe + Perto”, com vista a reforçar o apoio à população idosa e a combater o seu isolamento social; Lançamento da campanha nacional do portal *cuidadetodos* pela Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, com vista a atrair voluntários para apoiar as respostas sociais para os idosos e a introdução da medida de apoio extraordinário ao reforço de trabalhadores de instituições sociais e de saúde (Comissão Nacional para os Direitos Humanos, 2020, p.14).

Em síntese, importa consciencializar a sociedade e os seus governos, para que as respostas à pandemia sejam uma realidade urgente, eficaz, global e multidisciplinar, de forma a minimizar as desigualdades sociais no acesso a bens e serviços, quer na população idosa como em toda a sociedade, de forma a recuperar e superar as perdas vividas.

METODOLOGIA

A metodologia subjacente ao estudo é de natureza exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa. A amostra de cariz intencional abrangeu 17 idosos, com 67 anos ou mais e residentes no Algarve.

Como questão de partida pretendíamos saber em que medida a pandemia afetou a vida dos idosos.

O objetivo principal da investigação passou por conhecer a perceção do idoso sobre as consequências da pandemia nas diversas áreas da sua vida. Como objetivos específicos pretendia-se fazer uma caracterização sociodemográfica da amostra; conhecer as principais dificuldades que sentiram e sentem durante a pandemia nas diversas esferas da sua vida (saúde, relações sociais, familiares, lazer, entre outras) e que estratégias de superação implementaram, de forma a superar e a gerir a mudança.

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Para realização do estudo optámos por uma amostra aleatória por conveniência. Foram realizadas 17 entrevistas semiestruturadas, 10 a mulheres e 7 a homens. As idades variam entre os 67 e os 98 anos, cuja média é de 73 anos. Relativamente ao grau académico, a maioria apresentava o ensino primário. Relativamente ao estado civil, 12 idosos eram casados, 3 viúvos e 2 solteiros.

INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

O principal instrumento de recolha de dados aplicado foi a entrevista semiestruturada. Este tipo de entrevista caracteriza-se por obedecer a um guião que lhe é fisicamente apropriado e utilizado pelo investigador para recolher os dados, ou seja, é apoiada por um roteiro e construída por hipóteses e categorias, uma conversa com finalidade (Minayo & Costa, 2018, p. 143).

Utilizamos a entrevista semiestruturada com a finalidade de compreender a perceção subjetiva dos idosos sobre os efeitos da pandemia e a forma como estes a viveram até ao momento. Procurou-se também desenvolver

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS: PERCEÇÃO E MUDANÇA

uma “interação dinâmica entre o investigador e o participante” (Lourenço, 2017, p. 24), de modo a compreender, através da análise do comportamento dos sujeitos, a sua aderência à entrevista e o impacto da aplicabilidade das questões que lhes foram disponibilizadas.

Segundo Flick (2004) deve-se recorrer à técnica da entrevista quando o investigador apresenta questões relevantes, cuja resposta é difícil encontrar em documentos de fácil acesso. Segundo Gerhardt e Silveira (2009) a entrevista é uma técnica de interação social, ou seja, uma forma de diálogo com os entrevistados, tendo como finalidade recolher informações e dados sobre o tema em estudo.

No que respeita à preparação das entrevistas semiestruturadas foi elaborado um guião da entrevista, com seis categorias. Sendo a primeira categoria: *Legitimação do estudo*; a segunda: *Caracterização Demográfica*; a terceira: *Saúde e Bem-Estar*, onde se procurou compreender se a pandemia teve consequências na saúde e bem-estar dos idosos e atitudes face à prevenção. A quarta categoria: *Relações Sociais*, onde procuramos analisar o impacto da pandemia nas relações sociais dos idosos quer com familiares ou amigos. Com a finalidade de perceber a influência das novas tecnologias na vida dos idosos durante a pandemia e conhecer as atividades que os mesmos realizavam para ocupar o tempo, criou-se a quinta categoria: *Atividades/Tecnologias*. Por último, temos a sexta categoria: *Violência em Tempos de Pandemia*, onde se procurou compreender a percepção subjetiva dos participantes relativamente à violência aos idosos durante a pandemia.

Os dados recolhidos foram analisados com recurso à análise de conteúdo, pois é a técnica ideal pela sua objetividade, sistematização e inferência. “A análise de conteúdo é a técnica adotada para o processo de elaboração dos dados com vista a transformá-los em informação esclarecedora” (Barbosa, 2012, p.92).

A análise de conteúdo, cumpriu as etapas da pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados aliados à inferência e interpretação dos dados (Bardin, 2016; Vala, 1990).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

No que se refere aos resultados, e atendendo às percepções dos idosos sobre o impacto da pandemia nas diversas esferas da sua vida foram colocadas várias questões abertas e sujeitas à respetiva categorização e análise.

Da análise de conteúdo resultaram quatro categorias: saúde, relações sociais, atividades/tecnologias e direitos humanos em tempos de pandemia e respetivas subcategorias, como se pode consultar na Tabela 1.

Tabela 1. Categorias e subcategorias relativas as percepções dos idosos sobre a pandemia

Categorias	Subcategorias
Saúde	Efeitos na saúde individual; Cuidados preventivos; Eficácia dos serviços de saúde.
Relações sociais	Isolamento social; Relações familiares/ amigos.
Atividades/tecnologias	Acesso as Tecnologias/ meios de Comunicação; Rotinas diárias.
Direitos humanos em tempos de pandemia	Cuidados institucionais; Privação de direitos humanos.

No que diz respeito, a categoria saúde foram criadas três subcategorias: saúde individual, cuidados preventivos e eficácia dos serviços de saúde.

As questões relacionadas com a saúde individual revelam preocupação, pois os idosos (n=17) referem que a sua saúde foi afectada, houve um aumento dos sintomas depressivos e de ansiedade, houve uma alteração na gestão da vida habitual.

A título exemplificativo serão apresentados alguns excertos das entrevistas, de modo a um melhor entendimento da percepção dos idosos.

“Preocupação com o que pode vir, muito ansioso”. (E1)

“Sinto-me mais depressiva, devido a estar fechada em casa”. (E3)

“Sem dúvida, as pessoas passaram a viver mais deprimidas, com ansiedade e a tristeza”. (E4)

“Uma pessoa deixou de ter vida”. (E5)

Relativamente à proteção, todos os sujeitos (n=17) apresentaram respostas idênticas, designadamente a utilização da máscara, o cumprimento do distanciamento social e a devida desinfeção das mãos, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde.

“Sempre pondo a máscara, respeitando a distância, e desinfetando as mãos”. (E2)

“Utilizo a máscara, lavo as mãos muitas vezes, evito sair”. (E9)

“Tento seguir cuidadosamente as indicações da DGS”. (E12)

Relativamente há eficácia dos serviços de saúde os idosos (n=17) referem que houve falhas, mas a situação era nova para todos e não sabiam como agir, acaba por haver quase uma desculpabilização da intervenção dos mesmos.

“Sim, porque eles também têm de acudir a todos e não está fácil quando é muita gente”. (E6)

“Sim, só a Junta é que teve aqui a entregar máscaras de resto mais ninguém”. (E8)

“Não existiu qualquer contacto, acrescentaram ainda que apenas foram informados pelas notícias da televisão”. (E15)

A categoria das relações sociais subdivide-se em duas subcategorias: isolamento social e relações familiares/ amigos.

No que se refere às questões relacionados com o isolamento social, a totalidade dos idosos (n=17) referiram que as suas relações foram bastante afetadas pela pandemia, pois ficaram privados de sair e de conviver com os amigos e de poder realizar as rotinas que antes tinham, como podemos verificar pelos seguintes testemunhos:

“Sim, porque eu antes saía”. (E1)

“Sim, bastante, eu sempre gostei muito de sair, de me divertir, de dançar e agora estou fechada em casa”. (E2)

“Não me posso juntar com as minhas amigas”. (E4)

As relações familiares também sofreram alterações, e os 17 entrevistados são unânimes ao referir que, a família ficou privada de estar com os seus idosos, ou de gerir as suas visitas, de forma a protegerem-se mutuamente.

“Afetou na parte familiar porque não estou com os meus filhos e os meus netos quando quero (...)”. (E5) (E10)

“Pois agora não tenho tido visitas, as únicas pessoas são a filha e os netos”. (E11)

“Sim, sim sem dúvida. A ausência dos netos, dos filhos, das filhas no meu caso, o convívio que fazíamos (...)”. (E14)

Na categoria atividades/tecnologias foram elaboradas duas subcategorias: acesso as tecnologias/ meios de Comunicação e rotinas diárias.

Relativamente ao acesso aos meios de comunicação, em especial às tecnologias, os entrevistados (n=17) referiram que se mantinham informados através da televisão e do telefone. Alguns idosos (n=5) também referiram utilizar a internet, mais concretamente o *Facebook* e outras redes sociais para comunicar.

“A televisão é para mim uma companhia e é um meio de me manter informada (...)”. (E1)

“A internet não, mas a televisão e o telefone sim”. (E2)

“Sim, com alguma frequência, até direi bastante frequência, utilizava o Facebook”. (E3)

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS: PERCEÇÃO E MUDANÇA

No que diz respeito às atividades ou rotinas diárias, os idosos (n=15) referiam maioritariamente as atividades domésticas, o cuidar da horta e realizar atividades ao ar livre, como caminhadas ou passeios.

"Em casa, a tratar das coisas e a fazer caminhadas". (E5)

"Ocupo maioritariamente o meu dia nas tarefas domésticas e na horta ao ar livre". (E10)

"De manhã saio e de tarde vou a horta". (E8)

Na categoria Direitos humanos em tempos de pandemia criamos duas subcategorias: cuidados institucionais e privação de direitos.

No que diz respeito, aos cuidados institucionais a realidade é complexa, difícil de gerir, devido às perdas, sendo também unânime a resposta de todos os idosos (n=17), como se pode verificar nos excertos seguintes.

"As pessoas que lá estão trabalham arduamente e também não são capazes de fazer mais, todos nós temos limites". (E1)

"Tem havido um bocado de negligência em relação aos idosos, aos que estão internados em lares, mas no princípio andava tudo perdido, as pessoas não sabiam como é que haviam de agir (...)". (E3)

"Estou a par da situação e acho muito triste porque se ouve todos os dias pessoas que morrem e que estão doentes". (E13)

No que se refere a privação dos direitos humanos, os idosos dividem a sua opinião, uns referem que se sentiram negligenciados (n=9) e outros pelo contrário responderam que não foram privados dos seus direitos (n=8), como ilustram os excertos.

"Não temos direito a consultas médicas presenciais, só por telefone ou internet e há coisas que não se conseguem resolver". (E5)

"Tenho visto a situação mal, deviam existir mais cuidados". (E6)

"No meu caso não senti qualquer discriminação". (E12)

No que se refere à discussão dos resultados, optámos por fazê-la no final da sua apresentação, pois as questões apresentadas pelos respondentes encontram-se interligadas e cujos contributos permitem-nos perceber como têm vivido o período pandémico. Por outro lado, as respostas dos idosos, na maioria são concordantes, o que revela uma consciência clara e sólida relativamente à perceção e às mudanças que a pandemia da Covid-19 veio trazer nas suas vidas.

Autores como Velho e Herédia (2020) referem que nas primeiras semanas de isolamento, os sentimentos evidenciavam as dificuldades acerca da mudança de hábitos, dos impactos diretos do isolamento nos idosos, onde se destaca a redução do contato com outras pessoas e o aumento do uso das tecnologias. A perceção de suporte social pelos idosos, foi primordialmente mediado pela tecnologia e também na convivência ambiental. (Zanatta, C. et.al., 2021). As tecnologias e redes sociais foram e são relevantes, no que toca à amenização do isolamento dos idosos, pois, para além de se revelarem uma forma de ocupar o tempo livre, também permitem estabelecer relações com os familiares e amigos (Assessoria, 2020; Vieira, 2020)

A saúde é mencionada como uma das áreas mais afetadas, uma vez que os efeitos da pandemia são visíveis quer no número de pessoas infetadas e hospitalizadas, levando algumas, em casos mais graves à morte, havendo uma elevada taxa de mortalidade nos idosos acima dos 80 anos. (Carapinheiro & Correia, 2015; DGS, 2021; Barra et al., 2020; Sherlock et al., 2020; D'adamo, Yoshikawa & Ouslander, 2020 como citado por Silva, et al, 2021, p.187). A saúde mental também sofreu alterações, pois os índices de ansiedade, tristeza e depressão aumentaram. São, por isso, necessárias intervenções, no que diz respeito à saúde mental do idoso que minimizem as consequências da pandemia, com vista a aumentar a qualidade de vida e o seu bem-estar (Pacheco, A. 2021: OMS, 2021a; OMS, 2021b).

A pandemia veio comprometer igualmente os direitos humanos das pessoas idosas (Ministério dos Negócios Estrangeiros, 2020), quer seja no acesso a cuidados de saúde dignos, a uma diminuição do acesso a bens e serviços bem como a um aumento da violência (APAV, 2020).

CONCLUSÕES

O estudo exploratório sobre “O impacto da pandemia Covid-19 na vida dos idosos: percepção e mudança” foi um trabalho de extrema importância, pois permitiu conhecer, na primeira pessoa, como os idosos estavam a viver o período de confinamento e as consequências que trouxe para a sua vida. Por outro lado, o facto das entrevistas terem sido efetuadas de forma presencial, muitas vezes a janela ou com as devidas medidas de proteção também se revelou um aspeto positivo, pois permitiu a partilha de experiências e sentimentos e quebrar o isolamento.

Concluimos através dos relatos dos entrevistados que, de um modo geral, houve um agravamento do estado de saúde na sua globalidade, a nível físico e mental. Que as instituições de apoio formal se defrontam com vários problemas, muitos deles noticiados e que revelaram acontecimentos dramáticos, como o elevado número de contágios, de mortes e de negligência.

A realidade social também sofreu mudanças, pois os idosos viram o isolamento social aumentar e as relações sociais com amigos e familiares condicionadas. A mudança das rotinas de vida, que em muito condicionou os idosos, também foi algo abordado e que gerou desconforto e até sofrimento, pois estavam condicionados a casa e a espaços próximos, como forma de proteção. No entanto, esta situação levou ao aumento de idosos isolados e com sentimentos negativos.

De forma a mediar e a gerir o confinamento, as rotinas diárias e o acesso às tecnologias e meios de comunicação social foram muito importantes, pois permitiram que estivessem informados e menos sozinhos. Alguns testemunhos referem que a televisão e o telefone foram os seus amigos, e outras pessoas, com acesso ao domínio das tecnologias utilizaram a internet e as redes sociais para comunicar e manterem-se ativas mentalmente.

Outra das conclusões alcançadas foi o facto de os idosos terem consciência das situações de negligência e de falta de recursos que as instituições de apoio a idosos viveram e vivem, o que condicionou a sua intervenção. No entanto, a título pessoal foram poucas as pessoas que se sentiram afetadas nos seus direitos.

Esta nova realidade levou a uma mudança na vida de todos nós, e em concreto na vida dos idosos. Profissionais, familiares, idosos e todas as pessoas tiveram que se adaptar e desenvolver várias competências, algumas novas, de forma a gerir o desafio pandémico. Adquirimos novos conhecimentos, desenvolvemos a capacidade de criatividade e inovação bem como de adaptabilidade e flexibilidade, e ainda de resiliência. Todos assumimos, principalmente os profissionais e famílias, que se encontravam no apoio direto ou linha da frente, um sentido de missão e de superação das adversidades causadas pela pandemia da Covid-19. O isolamento, o confinamento bem como o apoio a quem sofre com o Covid-19 irá deixar sequelas e o mundo nunca mais será o mesmo nem as pessoas que nele habitam. Todos seremos testemunhas desta crise pandémica com mais ou menos sequelas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APAV. (2020). *Estatísticas APAV: Relatório Anual 2019*. https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Estatisticas_APAV-Relatorio_Anual_2019.pdf
- Assessoria. (2020). *UNITER NOTÍCIAS*. Tecnologia aproxima pessoas em período de isolamento pelo coronavírus: <https://www.uninter.com/noticias/tecnologia-aproxima-pessoas-em-periodo-de-isolamento-pelo-coronavirus>
- Barbosa, A. (2012). *Um Estudo de Caso: A Relação e a Comunicação Interpessoais entre o Supervisor Pedagógico e o Aluno Estagiário*. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/2472/1/AnaMariaBarbosa.pdf>
- Buenaventura et al. (2020). COVID-19 and mental health of older adults in the Philippines: a perspective from a developing country. *Int Psychogeriatr*, 32(10): 1129-1133. Doi:10.1017/S1041610220000757
- Brooks et al. (2020). O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *Lancet*, 395. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>
- Carapinheiro, G. & Correia, T. (2015). *Novos temas de saúde, novas questões sociais*. Editora Mundos Sociais.

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS: PERCEÇÃO E MUDANÇA

- Comissão Nacional para os Direitos Humanos. (2020). *Portugal e a promoção e proteção dos direitos humanos em tempos da pandemia de covid-19*. Disponível em: https://direitoshumanos.mne.gov.pt/images/fotos/2020/documentos/i_-_a_promoo_e_proteo_dos_direitos_humanos_em_tempos_da_pandemia_de_covid-19_em_portugal_v15-final.pdf
- Cordeiro, F. et al. (2021). *A opinião do idoso acerca das consequências do distanciamento e isolamento social da pandemia do covid-19*. (Tese de mestrado). <https://faculdaadespequenoprincipe.edu.br/wp-content/uploads/2021/07/DISTANCIAMENTO-E-ISOLAMENTO-SOCIAL-DA-PANDEMIA-DO-COVID-19-IDOSO-RELATORIO-MOM-IV-4P-profa-Ana-Claudia.pdf>
- DGS. (2020). *Média de idades dos óbitos por COVID-19 é 81.4 anos*. <https://covid19.min-saude.pt/media-deidades-dos-obitos-por-covid-19-e-81-4-anos/>
- DGS. (2021). *Covid-19, relatório de situação, 30.11.2021*. https://www.saudemais.tv/uploads/dossiers/dossiers_0000000008_0000000003.pdf
- Field, S., & Hoffman, A. (1996). *Steps to self-determination: a curriculum to help adolescents learn to achieve their goals Instructor s guide*. Austin: Pro-Ed.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
- Gerhardt, T. E., & Silveira, D. T. (2009). *Métodos de Pesquisa*. <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>
- Hammerschmidt, K., & Santana, R. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *Cogitare enferm*. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>
- Henriques, I., Cebola, M., & Mendes, L. (2020). Desnutrição, sarcopenia e COVID-19 no idoso: evidência científica da suplementação de vitamina D. *Acta Port Nutre*, 21, 26-30. <http://hdl.handle.net/10400.21/12190>
- Kairalla, M. (2020). *Como fica a cabeça dos idosos em tempos de Covid-19 e isolamento social*. <https://saude.abril.com.br/blog/chegue-bem/como-fica-a-cabeca-dos-idosos-em-tempos-de-covid-19-e-isolamento-social/>
- Lourenço, S. M. (2017). *Vivência e Qualidade de Vida de Idosos Institucionalizados: Um Estudo Qualitativo Exploratório*. (Tese de Mestrado). Universidade de Lisboa.
- Ministério dos Negócios Estrangeiros. (2020). *Portugal e a promoção e proteção dos direitos humanos em tempos da pandemia de Covid-19*. https://direitoshumanos.mne.gov.pt/images/fotos/2020/documentos/i_-_a_promoo_e_proteo_dos_direitos_humanos_em_tempos_da_pandemia_de_covid-19_em_portugal_v15-final.pdf
- Moratelli, V. (2021). *O idadismo no contexto da pandemia da Covid-19*. DOI: <https://doi.org/10.46551/issn2179-6807v27n1p9-29>
- McCubbin, M., & McCubbin, H. (1993). Families coping with illness: The Resiliency Model Family Stresse, Adjustment, and Adaptation. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell & P. Winstead-Fry (Eds). *Families, Health & Illness*. Perspectives on coping and intervention (pp. 21- 63). Mosby-Year Book.
- Organização das Nações Unidas. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/por.pdf
- OMS. (2021a). *New COVID-19 variant of concern named Omicron*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/pages/news/news/2021/11/new-covid-19-variant-of-concern-named-omicron>
- OMS. (2021b). *Statement – Update on COVID-19: Europe and central Asia again at the epicentre of the pandemic*. <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2021/statement-update-on-covid-19-europe-and-central-asia-again-at-the-epicentre-of-the-pandemic>
- OMS (2020). *Supporting older people during the COVID-19 pandemic is everyone's business*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/4/supporting-older-people-during-the-covid-19-pandemic-is-everyones-business>

- Pacheco, A. (2021). *O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população idosa utilizadora dos serviços de Centro de Dia do concelho de Paços de Ferreira*. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/37657>
- Santos, Silva & Pachú. (2021). Impacto da pandemia de Covid19 na saúde de idosos: uma revisão narrativa. *Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos* Volume 2. <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201202434.pdf>
- Santos, G., et al. (2018). Comunicação entre idoso e família em grupos de convivência. *Rev. enferm. UFPE*, 12(6):1657-64. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i6a230844p157-1664-2018>.
- Silva, M. I. (2020). *Os idosos e a pandemia: Distanciamento físico vs. isolamento social*. <https://www.jornalmedico.pt/opiniao/>
- União das Misericórdias Portuguesas. (2020). *Comunicado UMP/CNIS sobre situação dos lares de idosos e de deficientes no contexto da pandemia COVID-19*. <https://www.ump.pt/Home/inicio/covid-19-informacao-util/comunicado-umpcnis-sobre-situacao-dos-lares-de-idosos-e-de-deficientes-no-contexto-da-pandemia-covid-19/>
- Vala, J. (2020). *Análise de Conteúdo*.
- Velho, F. & Herédia, V. (2020). O Idoso em Quarentena e o Impacto da Tecnologia em sua Vida. *Rosa dos Ventos*, vol. 12, núm. Esp.3, pp. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.18226/21789061.v12i3a10>
- Vieira, N. (2020). *A tecnologia ajuda a preservar a saúde mental dos idosos no isolamento social?* <https://canaltech.com.br/comportamento/a-tecnologia-ajuda-a-preservar-a-saude-mental-dos-idosos-no-isolamento-social-163798/>
- Zanatta, C., et.al. (2021). Bem-estar psicológico e percepção de suporte social: uma análise sobre idosos e a pandemia covid 19. *Revista Valore, Volta Redonda*, 6 (edição especial): 120-135. <file:///C:/Users/claudia/luisa/Downloads/1024-2800-1-PB.pdf>

