

## REPERCUSSÕES DO ISOLAMENTO SOCIAL EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA PANDEMIA<sup>1</sup>

Jailton Possebon Marsola<sup>2</sup>, Ana Paula Weber Fell<sup>3</sup>, Daniela Zeni Dreher<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Estudo vinculado ao Projeto de Extensão Universitária: Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

<sup>2</sup> Aluno do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNICRUZ, jailton.marsola@sou.unicruz.edu.br - Cruz Alta/RS/Brasil.

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Graduação em Farmácia da UNIJUÍ, voluntária PROAV/UNIJUÍ, ana.fell@sou.unijui.edu.br - Ijuí/RS/Brasil.

<sup>4</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Educação nas Ciências da UNIJUÍ. Docente na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ, daniela.dreher@unijui.edu.br

**INTRODUÇÃO:** Nas últimas décadas, o crescente aumento na expectativa de vida da população tem se mostrado como um desafio de grandes proporções. O envelhecimento é caracterizado por um processo dinâmico e progressivo que está intimamente ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Esse processo, pode acarretar diversas condições ao indivíduo, principalmente no que relaciona-se a doenças crônicas, fragilidade, deficiências cognitivas e depressão. Destas condições, destacamos aqui a depressão, que pode causar diversas complicações ao idoso, pois ela inclui diversas alterações, como humor depressivo, fadiga, falta ou aumento excessivo no apetite e insônia, o que diminui drasticamente a qualidade de vida desta população. Um dos fatores de risco para a depressão é a carência de relações interpessoais e solidão, fatores que estão exacerbados em função do distanciamento social, imposto especialmente aos idosos, por se tratar de um grupo de risco, em função da pandemia causada pelo novo coronavírus que causa a COVID-19. No Brasil, o primeiro caso de contaminação foi notificado em fevereiro de 2020 e desde então os casos vêm aumentando e causando muitas mortes.

**OBJETIVO:** Relatar a experiência de estudantes extensionistas quanto a uma atividade de teleatendimento realizada no ano de 2020, especialmente no que tange a aspectos relacionados à depressão e tristeza de idosos.

**METODOLOGIA:** O presente trabalho é um relato de experiência oriundo de uma atividade do Projeto de Extensão Universitária denominado “Educação em Saúde”, do qual fazem parte estudantes dos cursos de Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia, Farmácia, Biomedicina, Medicina e Estética e Cosmética, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), em parceria com o Grupo Interdisciplinar de Apoio à Terceira Idade (GIATI/UNIJUÍ), que é um grupo constituído no contexto da pandemia para dar suporte, por meio de apoio e acolhimento. Esta atividade é coordenada pela Vice-Reitoria de Pós-Graduação Pesquisa e Extensão da UNIJUÍ. Os extensionistas, durante a pandemia, realizaram atividades de educação em saúde, dentre

elas, o teleatendimento, que consistiu em ligações efetivadas à idosos, cujos contatos tiveram origem na participação prévia dos mesmos no Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI). O teleatendimento visou oferecer uma escuta ativa destes idosos e a partir dele, quando necessário, eram realizados encaminhamentos pertinentes. Como resultado desta escuta, iremos destacar aqui, a partir deste relato de experiências, algumas das situações que nos remeteu a refletir acerca da relação entre o distanciamento social, a depressão e tristeza, assim como relacionar quais os aspectos pelos quais a atividade física poderia amenizar as sensações aqui destacadas.

**RESULTADOS:** Durante o mês de abril de 2020, foram selecionados inicialmente 40 idosos do grupo PITI para participar das primeiras ações do Projeto de Extensão Educação em Saúde e do GIATI. Até o fim do mesmo ano, foram realizados mais de 200 contatos telefônicos para os idosos do grupo PITI. Essa população de idosos era fisicamente ativa, e anteriormente ao período pandêmico da COVID-19, os idosos envolvidos frequentavam a academia durante os dias da semana, com auxílio de professores e estudantes de educação física, para realização das atividades. Por consequência da pandemia, a rotina desses idosos sofreu mudanças bruscas pelo fato deles pertencerem ao grupo de risco, necessitando tomar como uma das medidas profiláticas, o isolamento. Por meio das ligações, foi observado nos idosos que moravam sozinhos ou que se afastaram dos familiares pela pandemia eram mais expostos ao medo, ansiedade e insônia, acarretando em dificuldades para passar melhor o tempo durante o isolamento social, já que eram idosos ativos que se exercitavam ao menos uma vez por semana, com as mais diversas atividades físicas, circuitos, dança, entre outros. A pandemia ao Covid-19 alterou a rotina de muitas pessoas, ocasionando, em alguns casos, um olhar redobrado para a saúde mental. Durante as ligações, alguns idosos não relatavam aspectos positivos de saúde, principalmente no que tange a capacidade funcional, estado nutricional, condições emocionais, suporte familiar, entre outras, estes recebiam um encaminhamento específico para o Plano de Apoio Individual (PAI). Com os teleatendimentos, foi possível observar que as ligações os auxiliava para não sentirem-se sós, como também possibilitou orientações quanto a Covid 19, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), além de proporcionar estímulos para manter a prática de atividade física, de forma benéfica para a saúde física e mental deles.

**CONCLUSÕES:** O teleatendimento foi essencial para identificar os resultados que a mudança na rotina desses idosos gerou a sua saúde e a partir disso propor ações e atividades que pudessem ajudar a aliviar essa condição. Ainda, é necessário que haja uma constância nesses teleatendimentos de acordo com a necessidade e o desejo deles.

**Palavras-chave:** Isolamento Social; Envelhecimento; Depressão; Assistência Integral à Saúde do Idoso.