



AÇÕES EDUCATIVAS AOS IDOSOS FRENTE A PANDEMIA DE SARS-COV-2: ESTUDO DE REVISÃO

MELO, Maria Antônia Morais de ¹, CARVALHO, Bruna Souza ², PALMA, Fernanda Marins Assis³, RAMOS, Rodrigo Ramos⁴

¹ Faceres, deiam.melo@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, SARS-CoV-2, Isolamento social, Atividade física, Smartphones.

INTRODUÇÃO

A nova doença causada por coronavírus, teve seus primeiros casos na em Wuhan, China, em dezembro de 2019, registrando várias mortes no em 2020, e atualmente surto pandêmico. Os principais fatores de risco relacionados ao SARS-CoV-2 são os maus prognósticos aos idosos com comorbidades e principalmente, chamados de imunossuprimidos¹. Sabendo então que os idosos estão inclusos no grupo de risco durante a pandemia, o objetivo desse trabalho é realizar um revisão de literatura sobre ações educativas aos idosos frente a pandemia de SARS-CoV-2.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de revisão de literatura através de análises de artigos buscado nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas foram: idosos, COVID-19, isolamento social, atividade física, smartphones.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O resultado segundo a literatura, os estudos relatam que o isolamento social é principal recomendação de segurança para evitar o contágio do vírus. Outro fator para prevenção é a higienização constante das mãos com água e sabão, uso de álcool em gel com frequência principalmente ao tocar algum objeto, máscaras ao sair de casa ou quando for encontrar alguém, cuidados com a saúde mental e manter distância de 2 metros de qualquer pessoa quando sair de casa. Importante ressaltar que muitas famílias não concordam com isolamento social, principalmente de idosos, por sentir-se abandonados². Segundo a literatura, os familiares devem buscar apoiar os idosos nas atividades práticas diárias, como por exemplo os jogos de tabuleiro, palavras cruzadas, atividades artesanais, filmes, entre outros.

Sabe-se que o impacto do distanciamento social pode ser tão danoso quanto aos fatores de risco. Tais considerações apontam que comorbidades (hipertensão arterial, tabagismo e obesidade) pode facilitar o processo de infecção do novo coronavírus³. Outro aspecto fundamental, são os idosos que residem sozinhos e que não estão

mantendo contato com amigos e familiares, as redes sociais e os aplicativos de smartphones são de extrema importância para amenizar esse cenário solitário⁴. Há também o uso de aplicativos como o FaceTime e o Skype que permitem conexão fácil com qualquer pessoa, possibilitando a aproximação entre elas⁵. Nessa abordagem, percebe-se com a utilização desses aplicativos, os idosos ficaram mais ocupados devido interação com vários programas que os aplicativos oferecem.

Outro aspecto de suma importância é a realização de atividade física (AF) regularmente praticadas pelos idosos que não possuem nenhuma doença. É importante lembrar que a AF contribui para a redução dos riscos cardiovasculares, reduzindo a pressão arterial e remodelando a hipertrofia ventricular esquerda⁶. No entanto, o sedentarismo pode apresentar maior risco à doença⁷. Desse modo, essas pessoas, devem ser estimulados pelos familiares, realizando exercícios que possam ser feitos dentro de casa e que não tragam nenhum risco a vida. Importante destacar, que o exercício físico é capaz de evitar a sarcopenia, perda de massa muscular e retardar incapacidades⁸. Em razão dessa realidade, a atividade física aos idosos, torna-se indispensável à vida para prevenir consequências que o sedentarismo pode trazer. Ademais, a prática provou ser benéfica na melhoria das condições clínicas mais frequentemente associadas ao SARS-CoV-2⁹.

CONCLUSÃO

Conclui-se a importância da atividade física para os idosos durante o período de isolamento social, assim como assistir filmes, participar de encontro online com família, ações educativas como fazer costura criativa, principalmente confecção de máscaras. Sugere-se para os idosos que tem dificuldade em utilizar as tecnologias (notebook e celulares), a família deve ensinar para que o idoso permanece em casa, mantendo o isolamento social.

REFERÊNCIAS

1. Sahu KK, Mishra AK, Martin K, Chastain I. COVID-19 and restrictive lung disease: A deadly combo to trip off the fine balance. *Monaldi Arch Chest Dis.* 2020;90(2):10.4081/monaldi.2020.1346. Published 2020 Jun 29. doi:10.4081/monaldi.2020.1346
2. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1095404/72849-288133-1-pb.pdf>>Acesso em : 21 jul 2020.
3. FAISCA, Letícia Raquel et al . Solidão e sintomatologia depressiva na velhice. *Aná. Psicológica, Lisboa* , v. 37, n. 2, p. 209-222, jun. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312019000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 jul. 2020. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1549>.
4. Banskota S, Healy M, Goldberg EM. 15 Smartphone Apps for Older Adults to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic. *West J Emerg Med.* 2020;21(3):514-525. Published 2020 Apr 14. doi:10.5811/westjem.2020.4.47372

5. Banskota S, Healy M, Goldberg EM. 15 Smartphone Apps for Older Adults to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic. *West J Emerg Med.* 2020;21(3):514-525. Published 2020 Apr 14. doi:10.5811/westjem.2020.4.47372
 6. Disponível em:
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4624627/>> Acesso em : 16 jul 2020.
 7. Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *JMIR Aging.* 2020;3(1):e19007. Published 2020 May 7. doi:10.2196/19007
 8. Marzetti E, Calvani R, Tosato M, et al. Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clin Exp Res.* 2017;29(1):35-42. doi:10.1007/s40520-016-0705-4
 9. Disponível em:
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7323175/>> Acesso em : 16 jul 2020.
-