

Grupo terapêutico *on-line* para o cuidado de idosos durante a pandemia de COVID-19

Online therapeutic group for the care of the elderly during the COVID-19 pandemic

Jessica Rodrigues Solidade

Psicóloga; Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia, Minas Gerais, Brasil

jessi.rodrigues.solidade@gmail.com

Johnatan Martins Sousa

Doutorando no Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiânia, Goiás, Brasil, johnatanfen.ufg@gmail.com

Tatiana Benevides Magalhães Braga

Professora Adjunta do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia, Minas Gerais, Brasil, tatibmb@gmail.com

Jaqueline Rodrigues Stefanini

Professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

jaquestefanini@gmail.com

Camila Cardoso Caixeta

Professora Adjunta da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

camilaccaixeta@ufg.br

Marciana Gonçalves Farinha

Professora Adjunta do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia, Minas Gerais, Brasil, marciana@ufu.br

Resumo

Objetivou-se descrever a experiência de implementação de um grupo terapêutico *on-line* para o cuidado em saúde mental de idosos durante o período da pandemia de Covid-19. Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva de um projeto de extensão que consistiu em 10 sessões grupais *on-line* com 14 idosos de um estado da região nordeste do Brasil coordenados por uma psicóloga, uma acadêmica de psicologia e uma enfermeira. A experiência de implementação do grupo oportunizou aprendizados aos idosos como o respeito diante das histórias compartilhadas, a importância de cuidar da saúde tanto física e mental e facilitou a construção de vínculos mesmo de forma virtual por terem conhecido novas pessoas. A adesão dos idosos aos encontros grupais, o compartilhamento de experiências e a confiança no trabalho realizado, demonstraram que o(a) idoso(a) estão fazendo o possível para manter o contato social, superando desafios e se surpreendendo com as próprias potencialidades.

Descritores: Saúde Mental; Saúde do Idoso; COVID-19; Intervenção baseada em Internet; Processos Grupais.

Abstract

The objective was to describe the experience of implementing an online therapeutic group for the mental health care of the elderly during the period of the Covid-19 pandemic. This is a descriptive experience report of an extension project that consisted of 10 online group sessions with 14 elderly people from a state in the northeast region of Brazil, coordinated by a psychologist, a psychology student and a nurse. The experience of implementing the group provided learning opportunities for the elderly, such as respect for shared stories, the importance of taking care of both physical and mental health, and facilitated the building of bonds even virtually because they met new people. The adherence of the elderly to group meetings, the sharing of experiences and confidence in the

work performed, demonstrated that the elderly are doing their best to maintain social contact, overcoming challenges and surprising themselves with their own potential.

Keywords: Mental Health; Health of the Elderly; COVID-19; Internet-Based Intervention; Group Processes.

Introdução

No cenário mundial, a pandemia de COVID-19 ocasionada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) se configurou como um importante problema sanitário (Werneck & Carvalho, 2020) e de saúde pública. Esta pandemia, ocasionou consequências no nível micro e macro sistêmico, exigindo novas maneiras de estar e conviver em sociedade, além de diversas medidas para mitigar o problema (Duarte, Santo, Lima, Giordani, & Trentini, 2020).

A pandemia de COVID-19 impôs para todos os países desafios no seu enfrentamento. Causou problemas não só para a saúde, mas econômicos e sociais, e até hoje traz incertezas, impactando a todos. O Brasil, com sua grande extensão territorial, heterogeneidade regional, grande população e com desigualdade social, causa nas classes sociais mais vulneráveis um impacto maior (Furtado et al., 2020).

Nessa direção, quando falamos sobre idoso(a)s, nos referimos a um grupo diversificado, marcado por diferenças sociais e econômicas, que tiveram acessos distintos à cultura, lazer, saúde e educação. Esses fatores devem ser considerados, visando compreender o envelhecimento e suas questões (Moura, 2021), sendo que os espaços de lazer e convivência contribuem com a qualidade de vida do(a)s idoso(a)s e impactam positivamente na autoestima e nas relações além de contribuir para um envelhecimento ativo (Cachioni et al., 2017).

No Brasil, uma das medidas para contenção da transmissão do coronavírus SARS-CoV-2 foi o distanciamento social, com restrição de pessoas nos espaços públicos, o que tende a elevar sentimentos de solidão, estresse, ansiedade, tristeza e depressão. É fundamental ofertar orientação sobre o vírus, cuidados de saúde física e mental, tratamento adequado e atividades de lazer que tragam prazer e desenvolvimento para esse grupo como assistir filmes, ler e praticar atividades físicas (Silva, Viana, & Lima, 2020), incluindo atividades que possam estimular a cognição, raciocínio e memória. Os autores citados alertam ainda que o idoso pode apresentar medo de adoecerem ou algum membro da família fazendo os terem alteração do sono e do apetite, o que pode agravar quadros crônicos de saúde como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

É fundamental fomentar ações pelos órgãos públicos voltadas para os(as) idosos(as) visando diminuir os efeitos deletérios da COVID-19 como o sofrimento psíquico, os impactos

financeiros da sua saúde física e mental (Alves & Magalhães, 2020), pois apesar da população idosa ficar no centro das discussões em tempos de pandemia da COVID-19, esse grupo ainda carece de atenção especializada para prevenir os impactos nos serviços de saúde (Hammerschmidt & Santana, 2020), sendo o papel das equipes de saúde fundamental no cuidado aos idosos (Marins et al., 2020).

Nessa direção, a literatura científica relata ação educativa virtual com idosos sobre saúde mental durante o período de distanciamento social, ofertando espaço reflexivo com debates, acolhimento e informações qualificadas. Nesse espaço foram desenvolvidas atividades de estimulação da memória, funções cognitivas, estabelecimento e fortalecimento de vínculos entre os participantes e entre eles e outras pessoas de fora do grupo de idosos, o que favoreceu o enfrentamento da pandemia em que foi possível perceber demonstração de afeto e solidariedade (Santana, Aragão, & Bernardo, 2021).

Dado o exposto, se faz necessário divulgar estratégias de cuidado que visem minimizar prejuízos à saúde mental da população idosa para potencializar a sua resiliência durante momentos de incertezas e inseguranças ocasionados por um cenário de crise sanitária que ainda perdura em todo o território brasileiro. Sendo assim, objetivou-se descrever a experiência de implementação de um grupo terapêutico *on-line* para o cuidado em saúde mental de idosos durante o período da pandemia de COVID-19.

Método

Relato de experiência descritivo da implementação de um grupo terapêutico *on-line* para o cuidado em saúde de idosos durante o período da pandemia de COVID-19 vinculado ao projeto de extensão intitulado “Programa de extensão universitária para pessoas idosas”, que objetivava ofertar atividades de diferentes naturezas para o grupo de idosos matriculados no programa, cadastrado na Universidade Federal do Piauí. O relato de experiência consiste em uma metodologia de pesquisa em ciências humanas que busca elaborar conceitos e reflexões a partir de um trabalho desenvolvido. Em psicologia, a metodologia do relato de experiência contribui para aprimorar metodologias interventivas e perspectivas analíticas, sendo utilizada em diversas abordagens teóricas (Daltro & Faria, 2019). No presente trabalho, a descrição da experiência adotou a abordagem da cartografia clínica (Braga, 2014; Moura, Stefaniszen, Braga, et. al., 2020).

O público-alvo da intervenção grupal foram idosos com idade igual ou superior a 60 anos. No primeiro momento foi feita a divulgação do projeto por meio de redes sociais como grupos de *WhatsApp* e *Instagram*, bem como contatos telefônicos. Ao todo foram realizadas 36 inscrições, com a confirmação de 23 delas, sendo que permaneceram ativamente uma média de 14 pessoas em cada encontro grupal, sendo 12 mulheres e dois homens com idade média de 66 anos e todos originários de duas cidades do estado do Piauí, Brasil.

Ademais, foram operacionalizadas 10 sessões grupais com duração de duas horas cada (Quadro 1), coordenadas por duas facilitadoras, uma psicóloga, com doutorado em saúde mental e uma acadêmica de psicologia do sétimo período de uma universidade pública do triângulo mineiro, além de uma enfermeira que participou de um dos encontros. Os encontros foram planejados de forma sequencial após a avaliação do encontro anterior em conformidade com as seguintes etapas: a) objetivo do encontro, b) aquecimento e apresentação, c) proposta de trabalho, d) processamento, e) fechamento e f) tarefa de casa.

Por meio da análise da síntese dos depoimentos dos participantes no decorrer dos encontros foram definidos oito temas para serem trabalhados no grupo: 1. momento atual: pandemia e a perda de prazer na rotina diária; 2. efeitos colaterais da pandemia: solidão; 3. envelhecimento e luto; 4. intergeracionalidade; 5. a relação dos idoso(a)s com as emoções; 6. Eu e o Outro: limites do cuidado; 7. pandemia e os impactos na vida cotidiana, por fim, 8. idoso(a)s e ferramentas de comunicação, sendo que essa temática esteve presente em todas as sessões visto o caráter excepcional do grupo terapêutico realizado na modalidade *on-line*.

Quadro 1

Estratégias utilizadas no decorrer dos encontros grupais. Piauí, Brasil, 2021.

Encontro	Objetivo	Estratégia	Descrição
1º	Apresentar a proposta de trabalho e confeccionar o contrato terapêutico.	Objeto pessoal - o que de mim pode ser descrito	Os idosos foram orientados a trazerem um objeto pessoal para falarem de si. No primeiro momento os participantes se apresentaram por meio de um objeto pessoal, para em seguida acordar o contrato terapêutico. O contrato foi construído coletivamente a partir de três perguntas: o que quero que aconteça aqui, o que não quero que aconteça e como contribuir nos encontros?

2°	Trabalhar a temática do isolamento social e seus impactos na vida; bem como, recepcionar os novos participantes.	Poema “Vai passar!” (Maciel, 2020, p. 77)	Como aquecimento, os participantes relataram o que estão fazendo nesse período de pandemia. Em seguida, foi realizada a discussão sobre o poema.
3°	Trabalhar a temática do envelhecimento a fim de compreender o que eles percebem como perdas e ganhos desse processo	Perguntas Introdutórias	Para o aquecimento no grupo foram disparadas as seguintes perguntas: Quem faz mais de um curso no Programa para Pessoas Idosas; Quem plantou alguma coisa?; Quem começou a ler um livro?; Quem terminou de ler o livro?; Quem faz maratona na TV de filmes ou séries? Para abordar a temática do envelhecimento fez-se uso de uma pergunta disparadora, como é para vocês olharem para o que vocês faziam e tiveram que parar com a pandemia?
4°	Refletir sobre a depressão e suicídio	Música que tratava sobre o tema da paciência	O aquecimento foi mediado pela música que abordava o tema da paciência em situações de adversidades. Em seguida foi feita a sensibilização do grupo em que foi apresentado uma animação. O vídeo, com cerca de 4 minutos, apresenta um solitário navegante cercado por sua sombra. Perdido no mar, o jovem vê uma árvore, mas precisa enfrentar suas sombras para chegar em terra firme. A temática da depressão foi trabalhada por meio de um vídeo intitulado “ Depressão”, a animação pretende ilustrar como se sente uma pessoa deprimida, o vídeo retrata um jovem em um pequeno barco, o jovem aparenta estar desanimado e cercado por escuridão, sua companhia é uma grande nuvem escura, esta acompanha o jovem e tenta o impedir de chegar à terra firme.

5°	Refletir com o grupo sobre saúde física e mental, autocuidado	Técnica de automassagem e Poema “Aninha suas pedras” (Coralina, 1997, p. 139).	Aquecimento: Foi realizada uma automassagem, com a instrução das coordenadoras, duração total de 5 minutos. Sensibilização: a partir do relato dos participantes sobre as sensações pós automassagem, a conversa girou em torno do que eles foram contando que perderam na pandemia e a sensibilização seguiu com foco em olhar para a realidade de cada um e pensar em como introduzir ou resgatar as coisas que eles gostam.
6°	Refletir sobre a ansiedade	Áudio de atenção plena do corpo e da respiração (Penman & Williams, 2015)	No primeiro momento, os participantes foram convidados a relatarem uma situação de ansiedade que já vivenciaram. Já no segundo momento foi solicitado a reflexão sobre como lidar com a situação. O encontro foi encerrado com uma meditação.
7°	Trabalhar o tema da saúde mental e depressão	Leitura do livro “A parte que falta” (Silverstein, 2018)	Após a leitura do livro foram realizadas as seguintes provocações: a) Como olho para o que me falta? b) Qual a sensação de perceber que algo me falta? c) Como lido com o que sinto falta? d) O que me ajuda a cuidar dessa falta?
8°	Trabalhar a temática da família, relacionamentos e a dificuldade de impor limites	Desenho livre sobre as pessoas que compõem o núcleo familiar/social.	A proposta era que os participantes desenhassem os familiares, após a concretização da atividade eles foram convidados a refletir sobre os seguintes aspectos: a) Como é pensar a relação com essas diferentes pessoas? O que você sentiu? b) Essas pessoas fazem você dizer mais sim ou mais não? O que é mais difícil? c) Como você percebe a sua rede de apoio? Se sente amparado? desamparado? d) Posso resgatar aqui a tarefa de casa e refletir com eles da importância de fortalecer a rede de amigos

9°	Refletir sobre cuidados de saúde por meio da aromaterapia	Educação em saúde: aromaterapia.	Uma profissional aromaterapeuta foi convidada para expor aos idosos sobre a terapeuticidade da aromaterapia.
10°	Finalizar os encontros	Amigo secreto on-line.	A proposta foi adaptada e os participantes tiveram como tarefa de casa escolher um presente a ser dado para qualquer um dos participantes e, a partir do presente, eles iam escolher um colega para presentear.

Fonte: autores (2021)

Resultados e Discussão

No primeiro encontro a estratégia usada para dar início às atividades e ao projeto em si foi a apresentação por meio de objetos. Cada participante escolheu um objeto, havendo sido selecionados: bordado, pregador de roupa, CD do cantor favorito, garrafa de café, almofada, plantas, *notebook*, bíblia, entre outros. Apesar dos objetos serem de diferentes categorias, todos eles se relacionam com alguma situação prazerosa do dia a dia dos participantes. As plantas se relacionam com o prazer em cuidar e mexer com a terra, a almofada ilustra um momento de descanso na rotina do dia a dia, a escolha do CD se refere ao impacto da música na experiência subjetiva, sendo essa considerada capaz de preencher o silêncio, o *notebook*, por sua vez, ilustra o interesse pelo aprendizado. A escolha de objetos capazes de marcar os momentos de descanso e lazer na experiência dos participantes permitiu a simbolização de referências identitárias significativas para cada um, favorecendo o acolhimento dos membros do grupo. Quando se trabalha com intervenções grupais, o acolhimento dos participantes é um aspecto importante, especialmente no início do grupo, para estimular as interações e o relacionamento interpessoal entre todos. Pesquisa realizada em um grupo de apoio em saúde mental no contexto da atenção básica evidenciou que dentre os resultados obtidos dos encontros grupais, a potencialização do vínculo, socialização de experiências e o fortalecimento da autonomia se destacaram (Araújo, Machado, & Beserra, 2018).

No segundo encontro, os participantes foram convidados a pensarem sobre a rotina e as estratégias de enfrentamento usadas por eles durante o distanciamento social. A ideia geral apresentada pelo grupo foi de uma rotina monótona, já que a pandemia interrompeu as atividades realizadas fora de casa, como pagar contas, viajar, ir ao centro e à igreja. A maior vulnerabilidade de idosos levou a uma maior preocupação com a proteção desse grupo

(Hammerschmidt & Santana, 2020), havendo não apenas atividades suspensas, mas também atribuídas a outros membros da família, fazendo com que os idosos se tornassem responsáveis apenas pelas tarefas domésticas. Além disso, cerca de dois participantes se aposentaram no começo de 2020, o que os impediu de reorganizar a rotina fora do mercado de trabalho.

Nesse contexto, outro elemento observado foi a substituição, durante a pandemia, de atividades externas por outras possíveis de realização no ambiente doméstico, como jardinagem, atividades artesanais, leitura, ver filmes e escrever. Igualmente, houve a mudança de veículos comunicacionais para permanecer em atividades que congregassem pessoas, sendo, por exemplo, o contato com a igreja mantido por meio de programas religiosos televisivos, dada a suspensão dos encontros presenciais, ou o início de processos de aprendizagem para lidar com tecnologias de comunicação como via internet, visando manter contato com pessoas não residentes no ambiente doméstico de modo não presencial.

Após o relato sobre as transformações na vida cotidiana, foi apresentado um poema, da escritora Aline Maciel (2020), intitulado “Vai passar”. Após a exibição do poema, o grupo foi convidado a pensar na rotina e naquilo que o poema provoca. Três elementos trabalhados no grupo a partir dos relatos foram a necessidade de se manter esperançoso diante das situações, o modo como o cuidado e as tarefas precisam ser feitos aos poucos e a busca por novas formas de se organizar a partir das condições impostas pela COVID-19.

A realização e manutenção de atividades de lazer, mesmo dentro de casa devido a pandemia de COVID-19 foi observada como um fator que contribuiu para a conservação da saúde, tanto física quanto mental, aumentando a qualidade de vida. Pesquisa realizada com 100 idosos visando avaliar a associação entre satisfação de vida e a atitude face ao lazer, por meio das escalas Satisfação de Vida e Atitudes Face ao Lazer, demonstrou que escores altos nos domínios saúde física e mental, da primeira escala, garantiu escores altos no domínio afetivo e total da segunda escala. Outro achado da pesquisa foi que quanto mais alto o escore nos domínios de capacidade física e envolvimento social, maiores os escores nos domínios afetivo, comportamental e total da segunda escala (Oliveira et al., 2021).

No terceiro encontro a proposta do grupo foi discutir o envelhecimento e a história pessoal com o objetivo de compreender como os idosos se percebem no momento presente e quais as perdas e ganhos advindos com a idade e as experiências acumuladas. A pergunta disparadora da discussão foi: “Como é para vocês olharem para o que vocês faziam e não fazem

mais?». Entre os elementos significativos relacionados ao envelhecimento, houve discussões sobre perdas de funcionalidade corporal, de mobilidade, agilidade, memória e equilíbrio, apontadas como alterações corporais e cognitivas. Outros aspectos relevantes manifestados no grupo no tocante ao tema trabalhado foram o medo de doenças hereditárias, manifestações de ansiedade e depressão e conflitos atribuídos a diferenças de idade na esfera interpessoal.

Nessa perspectiva, uma revisão integrativa da literatura que objetivou sistematizar a produção científica referente ao processo de envelhecimento, saúde mental e suicídio, constatou que nos artigos da amostra houve associação do suicídio ou ideação suicida em idosos que apresentaram ansiedade, sintomas depressivos, depressão, doenças físicas, baixo nível de escolaridade e socioeconômico e doenças crônicas (Oliveira et al., 2018), o que demonstra a importância de ações de cuidado em saúde mental destinada a esse público para minimizar esse problema, assim como a relevância de abordar o tema no atendimento a idosos.

Dada a importância do tema, o objetivo do quarto encontro foi refletir sobre a depressão e o suicídio. Como no grupo trabalhado não houvesse menções relativas ao suicídio, as facilitadoras seguiram o movimento do grupo, que discutiu sobre depressão após a apresentação de uma animação. O vídeo, de quatro minutos, apresentou um jovem navegando em alto mar, à noite, acompanhado pela sua própria escuridão. Perdido no mar, ele avista terra firme e se dirige para lá, no entanto, a escuridão que o acompanha tenta atrapalhar a travessia. Após uma disputa, o jovem chega em terra firme e descobre que aquele é um momento transitório entre a jornada da qual ele sai e sua nova etapa.

O vídeo buscou trazer um elemento metafórico para as dificuldades emocionais e das experiências de vida, permitindo diversas interpretações, sendo as mais significativas, no grupo trabalhado, a associação da escuridão à pandemia da COVID-19, a associação entre a escuridão e certos sentimentos, que podem atuar como monstros e ser bons ou ruins e, finalmente, a associação entre a escuridão e os pensamentos e/ou criações mentais, criando situações felizes ou infelizes. O grupo encaminha a discussão para o modo como cada um lida com sua vivência, o quanto os pensamentos, enquanto criações da mente, podem não refletir a realidade, ou ainda, as situações pelas quais uma pessoa sofre podem ser pequenas se comparadas ao que as demais vivenciam. O movimento do grupo elaborou uma compreensão subjacente sobre como lidar com as emoções negativas, com aquilo que dói, que é difícil de controlar e até mesmo de sentir.

O modo indireto como o grupo abordou o tema revelou ainda um movimento de silenciamento de emoções difíceis, de não falar sobre, mudando de assunto.

Uma revisão integrativa da literatura que objetivou descrever evidências científicas publicadas nos últimos 10 anos, sobre a ideação suicida em idosos que possuem como principal fator de risco a depressão, detectou que os principais fatores de risco associados ao suicídio em idosos foram depressão em decorrência da aposentadoria, problemas de relacionamento familiar, perda de habilidades pelo idoso, diminuição de suas possibilidades de escolha. Essa pesquisa evidenciou ainda que mulheres idosas pensam mais em suicídio, porém são os idosos que mais se suicidam (Costa & Cruz, 2020).

O quinto encontro teve como objetivo discutir sobre saúde mental, física e práticas de autocuidado realizadas pelos participantes. O estímulo disparador foi a prática de automassagem, seguida de discussão sobre a experiência proposta. Foi relatada uma experiência positiva com a atividade, bem como o reconhecimento dos benefícios de se inserir a automassagem na rotina, porém foram relatadas dificuldades em realizar atividades de relaxamento. A sequência do encontro foi planejada em dois momentos: compreender as perdas relacionadas à pandemia e o que os idosos colocaram no lugar daquilo que foi perdido com a pandemia. O objetivo foi compreender as novas ou antigas atividades adotadas por eles e que auxiliam no bem-estar. A primeira parte transcorreu sem problemas, porém a segunda parte não aconteceu, pois alguns participantes saíram por compromissos religiosos e duas participantes ocuparam o lugar de fala em uma conversa casual, dispersando o grupo.

Quando foi retomada a temática proposta, foram mencionadas tentativas de assistir filmes, dançar e costurar como hábitos prazerosos, porém citou-se dificuldades em implementar tais atividades na rotina diária. A discussão permaneceu na esfera das perdas e impedimentos gerados pela pandemia, citando-se atividades que seriam bem vindas ou que gostariam de poder realizar fora de casa, como viajar e retomar as atividades na universidade, com o projeto de extensão voltado para os idosos.

O isolamento social ocasionado pela pandemia, repercutiu na alteração dos hábitos da população idosa, impactando de forma biopsicossocial em suas vidas pelo distanciamento do seu meio familiar e social, vivência da solidão e paralisação de atividades físicas e laborais (Casellato, Mazorra, & Tinoco, 2020).

O sexto encontro objetivou refletir sobre a ansiedade. Foi proposto que cada participante contasse uma situação vivenciada que causou ansiedade, tecendo-se considerações sobre as atitudes adotadas para lidar com a situação a partir das informações previamente apresentadas. Os relatos de ansiedade trataram de questões de saúde familiar relacionadas à COVID-19, apontada como uma situação causadora de ansiedade, com destaque para o adoecimento de filhos, o medo de contaminação e os impactos indiretos causados pela pandemia, como fome, desemprego e mortes. A ansiedade foi associada a depressão e alterações de humor percebidas durante o distanciamento social. Alguns deles relataram que foram diagnosticados com depressão e precisaram de ajuda profissional. Outros relataram o aumento da sensação de ansiedade e tristeza e, como estratégia para esse entendimento, eles buscaram outras atividades como cozinhar, cuidar da casa, das plantas, ler e assistir filmes.

Nascimento Júnior, Tatmatsu e Freitas (2020) sugerem estratégias realizadas com idosos durante a pandemia visando diminuir situações que podem causar ansiedade além de manter ou ampliar o acesso a atividades prazerosas. Citam a aprendizagem de habilidades digitais, dosagem das informações consumidas e a adaptação de atividades físicas para o ambiente doméstico.

No sétimo encontro novamente recorreu a um elemento disparador seguido de discussão. Foi realizada a leitura do livro “A parte que falta” (Silverstein, 2018), após a qual os participantes foram convidados a abordar sua experiência ao ouvir a história. Em seguida, foi mobilizada uma reflexão sobre o modo como cada um compreendia aquilo que faltava em sua vida. O primeiro tema surgido foi a relação entre a sensação de falta e a insatisfação diante das conquistas, a partir de duas ideias. A primeira foi a ideia de que algo falta na vida, mas, que na verdade nada deveria faltar, pois todos são pessoas completas. A segunda foi a insatisfação do ser humano diante daquilo que ele almeja e conquista, havendo egoísmo na busca de mais conquistas e pressa que gera insatisfação com as conquistas já obtidas, o que seria um problema por fazer parecer que algo sempre está faltando.

A facilitadora então convidou o grupo a pensar sobre a necessidade das faltas e o modo como elas provocam reflexões. Novamente, a principal falta identificada foi a privação do contato social e os impedimentos da pandemia da COVID-19, que sinalizou a relevância que o contato social tinha/tem na vida de cada um. O contato social foi um aspecto lembrado como característico do brasileiro e que foi comprometido. A preocupação com o futuro perpassou o

encontro, com questionamentos sobre como seria o pós-COVID, sendo unânime a opinião de que as coisas não serão como antes, porém sem um consenso sobre quais seriam as mudanças e suas reverberações.

A temática da pandemia provocou relatos sobre o contato familiar, havendo alta incidência de substituição dos encontros familiares pelas chamadas de vídeo. Houve consenso grupal de que as tecnologias mediadoras, embora sejam uma forma de lidar com a saudade, não correspondem completamente às possibilidades afetivas e vivenciais dos encontros presenciais, sendo também destacada a importância de cada um ir descobrindo como enfrentar as dificuldades e as faltas emocionais.

As discussões grupais também revelaram que as tecnologias digitais não eram usuais na vida da maioria dos idosos por falta de conhecimento e de interesse, porém, com a necessidade provocada pelo distanciamento social, se fez fundamental o uso desse instrumento para possibilitar a manutenção das relações com as pessoas. Seja para atender necessidades de sobrevivência, como pedir comida no *fast food*, seja para se divertir com vídeos recebidos e enviados ou se comunicar com amigos e família e até mesmo para se comunicar com os familiares que não podem ver presencialmente, o uso das tecnologias elas não substituem o encontro presencial com um contato físico, um abraço (Freitas, 2020).

O objetivo do oitavo encontro foi discutir família, relacionamento e a dificuldade de impor limites. A estratégia utilizada foi a produção de um desenho. Em uma folha de papel os participantes deveriam pensar, nomear e desenhar as pessoas que compõem a vida deles como amigos, família, trabalho e instituições significativas. O grupo teve muita dificuldade em compreender a tarefa, o que pode ser compreendido pela falta de atividades como aquela na vida deles.

A maioria dos desenhos representou o núcleo familiar mais próximo: filhos, esposas, maridos, genros e noras. Embora houvesse no encontro falas incluindo incluíram amigos, o foco grupal foi a relação com a família, contando da dependência, do amparo dado principalmente pelos filhos e dos conflitos existentes nessa relação. A principal ênfase foi dada a aspectos positivos sobre a família, havendo apenas uma manifestação aberta sobre conflitos intrafamiliares significativos devido a divergências de opiniões, dada por participante que morava sozinha. Nesse aspecto, é importante ressaltar que, dado o caráter virtual da atividade muitos participantes a realizaram no próprio ambiente familiar, sendo por vezes auxiliados por

familiares em coabitação. Nesse sentido, é possível refletir sobre o modo como o elemento de privacidade pode ter facilitado a um dos membros abordar aspectos negativos da convivência familiar.

Posteriormente, os membros do grupo são convocados a pensar sobre o sentimento de amparo que as relações apresentadas anteriormente oferecem e a possibilidade de acolher ou negar solicitações feitas por essas pessoas. Alguns integrantes narram dificuldades em “dizer não” aos filhos, contando que recebem muitas negativas deles e em algumas situações em que há divergência de opiniões, preferem ceder a ter que lidar com conflitos. Tal postura de parte do grupo vai de encontro com a literatura científica, que sinaliza que as relações familiares podem ocasionar conflitos que influenciam no desenvolvimento de transtornos mentais como depressão e ansiedade, especialmente nos idosos, apontando que é desafiante a formulação e execução de estratégias de enfrentamento das relações conflituosas (Oliveira & Ramos, 2021).

No final do encontro foi proposta a tarefa de que cada participante fosse o “anjo da guarda” de um integrante do grupo e, no período de uma semana, mantivesse contato com essa pessoa, mandando qualquer conteúdo escolhido por eles. No encontro seguinte a atividade foi discutida e houve relato de envio de mensagens, vídeos e músicas. Essa foi a atividade melhor avaliada pelo grupo, com a justificativa de proporcionar contato mais próximo. Na avaliação do conteúdo enviado, destacou-se a experiência com músicas que permitiram ser transportado ao passado e o aspecto interessante de passar um período próximo de alguém que eles sempre vêm fazendo compartilhamento no grupo. Em algumas situações de pessoas que não receberam contato do anjo da guarda, houve a oportunidade de expressar os sentimentos com a situação e as justificativas dos responsáveis pela ausência de mensagens.

O tema do nono encontro foi o dos cuidados de saúde, com a participação de uma enfermeira convidada, que falou sobre a aromaterapia e seus benefícios para a saúde. Após a apresentação, foi aberto espaço para perguntas, havendo relatos dos participantes sobre o uso de óleos essenciais e interesse por aprofundar informações sobre o assunto. Ao fim da exposição da enfermeira, os idosos tiraram suas dúvidas. A partir de um relato sobre ausência de resultados satisfatórios com o uso desse tratamento, houve troca de experiências entre o grupo, que discutiu como o uso dos óleos essenciais foi feito e trocou informações e dicas sobre o melhor aproveitamento desse tratamento. Destaca-se que o óleo de lavanda foi a essência mais

comentada durante o encontro, com diversos relatos de uso prévio no cotidiano dos participantes.

A tarefa de casa desse penúltimo encontro foi um amigo secreto adaptado para o ambiente virtual. O grupo deveria pensar em um presente que pudesse ser acessado pela *internet*, como uma música, poema ou imagem. E, como não se tinha o controle do número de participantes do encontro seguinte, foi acrescentada uma dificuldade a essa tarefa, em que eles deveriam pensar em algo que fosse possível ser oferecido a qualquer membro do grupo, afinal eles iriam escolher a pessoa para quem o presente seria entregue durante a realização do encontro.

Em um estudo com 338 idosos de um município do sul do Brasil que buscou conhecer sobre o autocuidado nesse grupo, observou-se que a escolarização dos idosos, bem como ações de educação em saúde, são fundamentais para compreender a importância de realizar o autocuidado. Ações integradas propostas por diferentes dispositivos sociais, como saúde e educação favoreceram o (Coutinho & Tomasi, 2020).

No décimo encontro foi realizado o fechamento. O grupo foi convidado a pensar no que eles estavam levando das sessões, relembrar o que havia sido apreendido e finalizar o encontro com a troca de presentes. Os participantes narraram que os aprendizados foram muitos, principalmente no respeito diante das histórias compartilhadas, na importância de cuidar da saúde e nas habilidades partilhadas. Após cada encontro, o grupo era convocado a realizar uma tarefa para casa e algumas dessas foram lembradas, como a tarefa do quarto encontro, que consistia em enviar no grupo do *whatsapp* uma música para ser adicionada a uma *playlist* no *youtube*, cujas músicas eram usadas no início de cada encontro e ficaram disponibilizadas para todos do grupo ouvirem quando quisessem. A tarefa do oitavo encontro também foi citada, consistindo em compartilhar no grupo do *whatsapp* uma receita que poderia ser referente a uma comida ou a um cuidado pessoal. Muitos participantes relataram que gostaram de conhecer novas pessoas, mesmo que remotamente e desejavam se encontrar pessoalmente.

As intervenções grupais podem proporcionar inúmeros fatores terapêuticos aos seus membros, como pode ser evidenciado ao longo dos encontros grupais. De acordo com Yalom, o grupo pode manifestar 11 desses fatores terapêuticos: instilação de esperança, universalidade, compartilhamento de informações, altruísmo, recapitulação corretiva do grupo familiar primário, desenvolvimento de técnicas de socialização, comportamento imitativo,

aprendizagem interpessoal, coesão grupal, fatores existenciais e catarse (Yalom & Leszcz, 2006).

Considerações Finais

A partir da realização deste trabalho, pudemos perceber que a pandemia tem impactado de diversas formas a saúde mental do(a)s idoso(a)s, seja na perda de rotina, do contato social e na imposição de novos desafios, como lidar com a solidão e o luto das perdas diárias. Evidenciou ainda, a necessidade de criar uma nova rotina, o que infelizmente, tem se tornado cada vez mais desafiador. A perda de contato com outras pessoas, o arrefecimento dos vínculos, o crescente número de mortos, a imprevisibilidade do retorno à vida normal, todos esses fatores impactam tanto a vida física quanto psíquica do(a)s idoso(a)s. Todavia, do mesmo modo que os impactos são significativos, a busca por recursos internos e externos de enfrentamento dos desafios também é.

A adesão dos participantes aos encontros, o compartilhamento de experiências e a confiança no trabalho que estava sendo realizado, demonstraram que, mesmo distantes, o(a)s idoso(a)s estão fazendo o possível para manter o contato social, superando desafios e se surpreendendo com as próprias potencialidades. Mas, para além do contato social, eles estão fazendo o possível para sobreviver nesse período que tem ameaçado a vida.

Ressalta-se que a socialização dessa experiência traz contribuições tanto para a prática de psicologia, quanto de enfermagem, pois, ao promover a coordenação de intervenções grupais de forma cooperativa, demonstra a importância de diferentes áreas do conhecimento para o cuidado integral da saúde do idoso, especialmente a saúde mental. Como limitação da experiência, destaca-se a impossibilidade de generalização e comparação dos impactos da pandemia na saúde mental dos idosos de diferentes regiões do país e das repercussões de intervenções de promoção da saúde virtuais, visto as diferentes formas de enfrentamento da pandemia em cada região, o que sugere a realização de novas ações em outras localidades.

Referências

Alves, A. N., & Magalhães, I. M. O. (2020). Implicações na saúde mental de idosos diante do contexto pandêmico da COVID-19. *Revista de Enfermagem Atual In Derme*, 93(e-020005), 01-03. Doi:[10.31011/reaid-2020-v.93-n.0-art.774](https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.93-n.0-art.774)

Araújo, G. R., Monteiro, F. S. C. T., Machado, C. S., & Beserra, C. V. E. A. (2018). Grupo de escuta e acolhimento-GEA: uma ferramenta de cuidado em saúde mental na estratégia de saúde da família-ESF. *Infinitum: Revista Multidisciplinar*, 1(1), 69-89. Recuperado de: <http://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/infinitum/article/view/10217>.

Cachioni, M., Defino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C., & Domingues, M. A. R. C. (2017). Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 340-352. Doi: [10.1590/1981-22562017020.160179](https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179)

Casellato, G., Mazorra, L., & Tinoco, V. (2020). Os desafios enfrentados por idosos na pandemia—algumas reflexões. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(n. esp. 28), 379-390. Doi: [10.23925/2176-901X.2020v23i0p379-390](https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i0p379-390).

Costa, M. A. O., & Cruz, A. C. M. (2020). Depressão e suicídio em idosos no Brasil: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(12), e4323. Doi: [10.25248/reas.e4323.2020](https://doi.org/10.25248/reas.e4323.2020)

Coralina, C. (1997). *Vintém de cobre: meias confissões de Aninha*. (6ª. Ed.). São Paulo: Global Editora.

Coutinho, L. S. B., & Tomasi, E. (2020). Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. *Interface*, 24(suppl 1), 01-15. Doi: [10.1590/Interface.190578](https://doi.org/10.1590/Interface.190578)

Duarte, M. Q., Santo, M. A. S, Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C.M. (2020). COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25(9), 3401-3411. Doi: [10.1590/1413-81232020259.16472020](https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020)

Furtado, L. A. C., Fegadolli, C., Chioro, A., Nakano, A. K., Silva, C. G., Paula, L., ... Nasser, M. (2020). Caminhos metodológicos de pesquisa participativa que analisa vivências na pandemia de Covid-19 em populações vulneráveis. *Saúde e Debate*, 44(spe4), 306-318. Doi: [10.1590/0103-11042020E421](https://doi.org/10.1590/0103-11042020E421).

Freitas, C. G. (2020). Vivências e experiências de uma mãe professora sobre usos da tecnologia em dias de distanciamento social. *SCIAS Educação, Comunicação e Tecnologia*, 2(2), 355-360.

Acesso em:

<https://revista.uemg.br/index.php/sciasedcomtec/article/view/5056/3278>

Hammerschmidt, K. S. A., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25(e72849). Doi: [10.5380/ce.v25i0.72849](https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849)

- Maciel, A. (2020). Vai passar. *Revista Texturas*, 1(3), 70-77. Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/6074ab196df45501173521c2/t/60beb2c6edbb36228f89633c/1623110415636/Revista++Texturas++N03.pdf>
- Marins, A. M. F., Domingos, A. M., Duarte, S. C. M., Gaspar, R. B., Abreu, S. F., & Carvalho, L. Q. (2020). A saúde da pessoa idosa no contexto da pandemia do coronavírus: considerações para a enfermagem. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 10, e3789. Doi: 10.19175/recom.v10i0.3789
- Moura, M. L. S. (2021). Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(1), e21006. Doi: [10.1590/1981-22562021024.210060](https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210060)
- Nascimento Júnior, F. E., Tatmatsu, D. I. B., & Freitas, R. G. T. (2020). Ansiedade em idosos em tempos de isolamento social no Brasil (COVID-19). *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 16(1), 50-56. Recuperado de: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/9097/6397>.
- Moura, D. T., Stefaniszen, V., Magalhães, T. B., & Farinha, M. G. (2020). Clínica ampliada e articulação em rede: relato de experiência no SUAS. *Revista do NUFEN*, 12(2), 118-139. <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02artigo69>
- Oliveira, J. A. S., & Ramos, M. N. P. (2021). Conflitos intergeracionais na família e saúde mental dos idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 24(1), 213-231. Doi: [10.23925/2176-901X.2021v24i1p213-231](https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i1p213-231)
- Oliveira, J. M. B., Vera, I., Lucchese, R., Silva, G. C., Tomé, E. M., & Elias, R. A. (2018). Envelhecimento, saúde mental e suicídio. Revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(4), 503-515. Doi: [10.1590/1981-22562018021.180014](https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180014).
- Oliveira, N. M., Sala, D. C. P., Fukujima, M. M., Costa, P. C. P., Yoshitome, A. Y., & Okuno, M. F. P. (2021). Satisfação pessoal e atividades de lazer em idosos acompanhados ambulatorialmente. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 23(66826), 1-7. Doi: [10.5216/ree.v23.66826](https://doi.org/10.5216/ree.v23.66826)
- Penman D., Williams M. (2015). *Atenção plena - Mindfulness como encontrar a paz em um mundo frenético*. São Paulo: Editora Sextante.

- Daltro, M. R., & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 223 – 237. Recuperado de: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/43015/29726>
- Santana, R. S., Aragão, L. I. S., & Bernardo, K. J. C. (2021). Intervenção psicossocial online com idosos no contexto da pandemia de COVID-19: um relato de experiência. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 6(16), 69-83. Recuperado de: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/273/253>.
- Silva, M. L., Viana, S. A. A., & Lima, P. T. (2020). Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. *Diálogos em Saúde*, 3(1), 01-16. Recuperado de: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>
- Silverstein, S. (2018). *A parte que falta*. São Paulo: Companhia das Letrinhas.
- Werneck, G. L., & Carvalho, M. S. (2020). A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5), e00068820. Doi [10.1590/0102-311X00068820](https://doi.org/10.1590/0102-311X00068820).
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. (L. C. Osório rev. e ed., 5ª. ed.). Porto Alegre: Artmed.