O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano III | Volume 6 | Nº 16 | Boa Vista | 2021

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

http://doi.org/10.5281/zenodo.4699155

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL ONLINE COM IDOSOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ronald Santos de Santana[1]

Lucas Ibrahim Simões de Aragão[2]

Kátia Jane Chaves Bernardo[3]

Resumo

A pandemia da COVID-19 e as consequentes medidas de proteção trouxeram mudanças significativas para a vida dos idosos que, sendo parte do grupo de risco para a doença, passaram a ser isolados. Tal isolamento pode ter efeitos danosos à saúde mental, sendo fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologias. Perante tal cenário, fomos convocados a adaptar estratégias para mitigação dos efeitos psicossociais da quarentena entre os idosos. O projeto "Ô de casa: abrindo as janelas da vida" objetivou realizar uma intervenção psicossocial online com idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade de uma universidade pública do Estado da Bahia. A intervenção desenvolveu atividades de fortalecimento das redes de apoio dos idosos participantes, promoção da reflexão e acolhimento, possibilitando a psicoeducação de questões de saúde mental e estimulação cognitiva. As atividades ocorreram ao longo de 29 semanas do ano de 2020. Foram realizados encontros semanais, em caráter síncrono, através de plataforma de reuniões virtuais, e atividades assíncronas duas vezes por semana através do WhatsApp. As atividades desenvolvidas abrangeram videochamadas em grupo, em que adotamos uma abordagem psicoeducativa sobre as funções cognitivas; exercícios e desafios de estimulação cognitiva; divulgações de cursos, oficinas e palestras virtuais; e o Anjo Virtual, em que cada participante recebeu o contato de outro participante, tornando-se responsável por conversar com aquela pessoa durante a semana. O compartilhamento de sentimentos, experiências e informações, bem como o suporte e fortalecimento das redes de apoio dos idosos participantes foram alguns dos resultados alcançados, sendo fatores imprescindíveis para reduzir os impactos psicossociais às pessoas em situação de vulnerabilidade e com necessidade de apoio no contexto da pandemia. A intervenção encontrou, entretanto, desafios ao ser realizada numa modalidade virtual, tanto por dificuldades de manejo das tecnologias utilizadas por parte dos idosos, quanto por características próprias do ciberespaço, o que exigiu flexibilidade no planejamento e execução das atividades, envolvendo uma experimentação dentro dos limites éticos.

Palavras chave: Ciberespaço. COVID-19. Idoso. Intervenção Psicossocial.

Abstract

The COVID-19 pandemic and the consequent protection measures brought significant changes to the lives of the elderly who, being part of the risk group of the disease, began to be isolated. Such isolation can have harmful effects on mental health, being a risk factor for the development of psychopathologies. In view of this scenario, we were asked to adapt and adapt our strategies to mitigate the psychosocial effects of quarantine among the elderly. The project "Ô de casa: abrindo as janelas da vida" aimed to carry out an online psychosocial intervention with elderly participants in the Universidade Aberta à Terceira Idade at a public university in the state of Bahia. We developed activities to strengthen the support networks of the elderly participants, promoting reflection and care, enabling the psychoeducation of mental health issues and cognitive stimulation. The activities took place during 29 weeks of the year 2020. Weekly meetings were held, synchronously, through a virtual meeting platform, and asynchronous activities twice a week, through WhatsApp. The activities developed included group video calls, in which we adopted a psychoeducative approach on cognitive functions; exercises and challenges for cognitive stimulation; dissemination of classes, workshops and virtual lectures; and the Anjo Virtual, on which each participant received the contact of another participant, becoming responsible for talking to that person during the week. Sharing feelings, experiences and information, as well as the supporting and the strengthening the support networks of the elderly participants were some of the results achieved, being essential factors to reduce the psychosocial impacts on people in vulnerable situations and in need of support in the context of the pandemic. The intervention found, however, challenges being carried out in a virtual modality, both due to difficulties in handling the technologies used by the elderly, and due to the characteristics of cyberspace, which required flexibility in the planning and execution of activities, involving experimentation within ethical limits.

Keywords: COVID-19. Cyberspace. Elderly. Psychosocial Intervention.

[1] Graduando em Psicologia pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Email para contato: ssantana.ronald@gmail.com

[2] Psicólogo extensionista do Programa de Aperfeiçoamento em Psicologia Clínica do Serviço de Psicologia da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Email para contato: ibrahim.aragao@gmail.com

[3] Psicóloga e doutora em História Social. Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) e coordenadora do Serviço de Psicologia da UNEB. Email para contato: katiajanebernardo@gmail.com

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 ficará marcado pela parada abrupta que a comunidade mundial experienciou em decorrência da pandemia da *Coronavirus Disease 2019 – COVID-19,* causada pelo vírus SARS-CoV-2 (SENHORAS, 2020). Declarada uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, em janeiro do mesmo ano, pela Organização Mundial da Saúde (DOMINGUEZ, 2020), o vírus rapidamente se espalhou pelo globo, com expressivo número de contaminação e óbito (World Health Organization - WHO, 2021). Na ausência de uma vacina e um tratamento eficaz, as organizações internacionais e nacionais de saúde recomendaram as medidas de separação física, como o distanciamento social, isolamento de casos suspeitos e quarentena da população geral para minimizar o alastramento do vírus e impedir o colapso do sistema de saúde, conforme a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ, 2020c).

A literatura reúne informações e achados de pesquisa a respeito do impacto de eventos como esse na saúde mental da população geral, a exemplo da epidemia de Ebola de 1995 e da epidemia de Síndrome Respiratória Aguda Grave em 2003 (SCHMIDT *et al*., 2020). Sabe-se que diversas situações ligadas a pandemia da COVID-19, desde o isolamento até a morte de pessoas próximas, podem levar a sintomas de ansiedade, estresse, medo, tristeza e pânico, e são fatores de risco para o desenvolvimento posterior de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade, Transtorno do Estresse Pós-Traumático e depressão (PEREIRA *et al*., 2020). O prolongamento das medidas de proteção, a magnitude da epidemia e o grau de vulnerabilidade são fatores que influenciam e estão relacionados a problemas psicológicos que podem ser desenvolvidos (FIOCRUZ, 2020b), requerendo cuidados e intervenções psicológicas em períodos distintos: pré-crise, intracrise e pós-crise (FARO *et al.*, 2020)

É importante destacar que contextos marcados por profundas desigualdades raciais e socioeconômicas e pela violência, como o brasileiro (IBGE, 2019), outras situações estressoras, como desemprego, falta de recursos básicos de sobrevivência, como água potável, e violência doméstica, também se apresentam como desafios no enfrentamento da crise, com impactos sobre a saúde mental das populações (FIOCRUZ, 2020c). Deste modo, medidas adotadas para reduzir sofrimentos emocionais na pandemia não podem ser relegadas a um segundo momento em prol do combate ao agente patológico.

As diretrizes do *Inter-Agency Standing Committee* (IASC, 2020) sobre ações de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS) no contexto da pandemia da COVID-19 recomendam um sistema em níveis integrados às atividades de respostas ao surto que vão do fornecimento de informações precisas e confiáveis sobre os procedimentos de biossegurança e acesso a serviços básicos (nível básico das ações), ao atendimento especializado (o nível mais elevado das ações). Em todos os níveis de ação, as

Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) são possíveis aliadas na redução do isolamento social e de seus efeitos, tendo ampliado as possibilidades de interação social, e mesmo transformando a lógica da interação humana. O uso das TICs, seja por meio de mensagens de texto, ligações, chamadas de vídeo e outras, são recomendadas como forma de manter as conexões sociais (FIOCRUZ, 2020b) e oferecer serviços de orientação e atendimento à distância no contexto da COVID-19 (VIANA, 2020).

Os psicólogos, assim como os demais profissionais da saúde, foram convocados a adentrar o ciberespaço a fim de dar continuidade aos atendimentos e/ou fornecer orientações de saúde mental para a população em geral, em modalidades virtuais (palestras, debates, aplicativos de tira-dúvidas e outras iniciativas educativas virtuais). Em resposta às dúvidas e demandas da categoria no que diz respeito ao atendimento remoto e ao contexto de pandemia, o Conselho Federal de Psicologia (2020) publicou a Resolução CFP nº 04/2020, flexibilizando a atuação de forma remota durante a pandemia, e pautando a necessidade do cumprimento do Código de Ética Profissional do Psicólogo (Conselho Federal de Psicologia - CFP, 2005), bem como o cadastro prévio na plataforma e-Psi junto ao Conselho Regional de Psicologia. Segundo dados do Conselho Regional de Psicologia da 3ª Região, CRP-03 (2020), a procura pelo cadastro na plataforma e-Psi aumentou mais de 800% em 2020, refletindo um aumento da demanda por atendimento psicológico *online* nos primeiros meses de quarentena. Essa flexibilização ao mesmo tempo que amplia as possibilidades de intervenção em psicologia, apresenta novos desafios.

Nesse movimento, inscreve-se nossa experiência de intervenção psicossocial virtual com idosos, um dos principais grupos de risco da COVID-19 (FIOCRUZ, 2020). Os idosos, por diversos aspectos, formam um dos grupos de risco da COVID-19, com especificidades que os tornam mais vulneráveis aos efeitos psicossociais do isolamento social (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020; FIOCRUZ, 2020a), na medida em são afetados pela COVID-19 de diversas formas. A doença em si é uma ameaça de dor e morte, tanto própria quanto de pessoas próximas. O fechamento de espaços como templos, centros de convivência, parques etc. dificulta e, em alguns casos, impossibilita a socialização desse segmento populacional, o que pode colocá-los em posição de resistência às medidas de quarentena e isolamento. Idosos que vivem com familiares podem necessitar manter distanciamento mesmo em casa por sintomas da doença em familiares, ou serem negligenciados pelos mais jovens. Todas essas formas podem favorecer o isolamento social e emocional dos velhos (GIRDHAR; SRIVASTAVA; SETHI, 2020), isolamento este que não se confunde com o dispositivo de manutenção da saúde, mas se constitui num problema de saúde, correlato à solidão, e fator de risco para depressão, comportamentos de risco, autonegligência, déficit cognitivo, deficiência física e relacionado a um alto nível de mortalidade (CHEN; SCHULZ, 2016).

Tendo como pano de fundo as problemáticas sociais e culturais relacionadas à velhice, como a aposentadoria, a perda do papel e status na vida em família e na sociedade e as mudanças corporais (COCENTINO; VIANA, 2011), os idosos, frente ao contexto de pandemia e isolamento, podem ter suas necessidades sociais e psicológicas de manter-se ativo e produtivo dentro da comunidade, fortalecer/criar vínculos afetivos, interagir, realizar ritos religiosos e buscar atividades de convivência (aprendizagem/formação, atividade física e cultural, lazer etc.) comprometidas. Alguns estudos têm afirmado que os programas voltados para idosos são *lócus* privilegiado para a satisfação dessas necessidades, que parecem contribuir para a sua saúde física, social e mental (BULSING *et al*., 2007; GARCIA; LEONEL, 2007; CACHIONI; NERI, 2012; PLONER; GOMES; SANTOS, 2016; BONILHA, 2017; INOUYE *et al*., 2018). Com os espaços coletivos de socialização fechados e as atividades suspensas durante o enfrentamento da COVID-19, a exemplo do que ocorreu em 2020 com a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), de uma universidade pública do estado da Bahia, tornou-se imperioso o desenho de alternativas e novos enquadres para responder a essas demandas e minimizar os impactos psicossociais da quarentena.

Respondendo à necessidade de desenvolvimento de projetos voltados à mitigação dos efeitos psicossociais da COVID-19 na Bahia, e ao compromisso social da Universidade, o Serviço de Psicologia desenvolveu o projeto de extensão "Ô de casa: abrindo as janelas da vida", coordenado pela terceira autora, e tendo a monitoria dos demais autores. O projeto buscou realizar intervenção psicossocial virtual com idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) no contexto da pandemia da COVID-19.

A intervenção esteve ancorada em duas oficinas desenvolvidas presencialmente na UATI ao longo de 2019 pelos executores do projeto, adaptando o conhecimento ali construído e suas atividades ao contexto e às TICs. Para o alcance deste objetivo, promoveu-se ações psicoeducativas virtuais sobre saúde mental durante período de isolamento, possibilitando um espaço de reflexão, debate e acolhimento por meio da disseminação de informações qualificadas, demonstração de afeto e solidariedade; desenvolveu-se atividades quanto à memória e funções cognitivas relacionadas e o estabelecimento e o fortalecimento de vínculos entre os participantes e entre estes e outras pessoas, enquanto estratégia de enfrentamento; e realizou-se divulgação de cursos, oficinas e atividades diversas realizadas virtualmente.

ROTEIRO METODOLÓGICO

O projeto aconteceu sob a coordenação e supervisão de docente/psicóloga e execução de preceptor e monitor de psicologia autores do presente artigo. Utilizou-se como referência metodológica

a intervenção psicossocial, por favorecer a reflexão, a aprendizagem e o compartilhamento de experiências e afetos (AFONSO, 2006). Afonso aponta que a oficina, enquanto instrumento de intervenção psicossocial, desenvolve um trabalho na interseção entre a subjetividade e a cultura, focando nas relações dos indivíduos uns com os outros e com o mundo social. A reflexão e discussão de temas que fundamentam as percepções, crenças e valores podem favorecer a criação de condições para produção de novas formas de agir, sentir e pensar.

A captação de participantes do projeto, idosos matriculados na UATI em 2019 (uma vez que não houve matrículas em 2020), deu-se por meio da realização de um formulário enviado, em maio de 2020, a grupos de *WhatsApp* de oficinas realizadas na UATI no ano anterior. O formulário buscou avaliar o interesse de participação, conhecer os aplicativos de videochamada e as redes sociais que os interessados já conheciam/utilizavam e os dias da semana e horários mais propícios às atividades.

A partir dos resultados do formulário, criou-se, na primeira semana de junho, um grupo de *WhatsApp* com os interessados na oficina. Feita, individualmente, a apresentação e enquadre do projeto, bem como o acordo das regras gerais de convivência no grupo, deu-se início às atividades do projeto: videochamadas em grupo, em que se adotou uma abordagem psicoeducativa; exercícios e desafios de estimulação cognitiva; divulgações de cursos, oficinas, palestras e atividades de lazer virtuais; e, a dinâmica intitulada "Anjo Virtual", em que cada participante recebia o contato de outro participante, tornando-se responsável por conversar com aquela pessoa durante a semana.

O treino/exercícios de memória, associada ao incentivo para atividades e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo, e a psicoeducação foram estratégias e ferramentas utilizadas para a promoção do cuidado e prevenção de perdas cognitivas no período de isolamento. A psicoeducação é uma instrução didática formal a respeito de algum processo psicológico e busca o aumento no conhecimento e na motivação, a modificação de comportamentos, e o engajamento na recuperação da saúde (RABELO; NERI, 2013). Já a estimulação cognitiva promove atividades voltadas à memória e outras funções cognitivas (como atenção e funções executivas), para a manutenção e o desenvolvimento dessas, ou, pelo menos, para a redução no declínio cognitivo (DE PAULA PESSOA, 2016; SOUZA *et al*., 2008)

Inicialmente, as atividades foram realizadas de segunda a sexta, através do *WhatsApp* e do *Google Meet*, sendo estas ferramentas de fácil acesso e manuseio pelos participantes. Os encontros síncronos, através do *Google Meet*, foram realizados às terças, assim como o Anjo Virtual; as atividades de estimulação cognitiva ocorreram às quartas e sextas; as divulgações aconteceram às segundas e quintas, através do *WhatsApp*.

Seguindo os primeiros meses de atividades, os ajustes estruturais (dia da semana, horário e plataforma de reunião *online* estabelecidos), e a necessidade da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Informado (TCLI), a oficina adotou a seguinte estrutura a partir da 11ª semana de atividades: na terça-feira, ocorria o encontro *online* através do *Google Meet*, com duração de 80 minutos, e o sorteio e divulgação do Anjo Virtual; na quarta-feira, realização de atividades de treino cognitivo no grupo de *WhatsApp*; e na sexta-feira, divulgações diversas (filmes, palestras, eventos culturais *online*, sugestões de atividades físicas, relaxamento e meditação entre outros) pelo *WhatsApp*. As atividades da oficina tiveram início em maio de 2020 e foram concluídas em dezembro do mesmo ano, totalizando 29 (vinte e nove) semanas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A intervenção alcançou cerca de 20 idosos, dos quais apenas 13 - todas mulheres - permaneceram até o final. Quase todos os participantes conheciam os executores do projeto por participarem de oficinas presenciais com eles durante o ano de 2019. As atividades diárias da primeira fase do projeto se justificam pela realidade local de Salvador/BA, que ainda enfrentava seu momento de distanciamento social mais rígido. Com o início da reabertura da cidade e o retorno de certas atividades presenciais, a rigidez do isolamento foi diminuindo também entre os participantes da oficina, que passaram a ter novas ocupações em suas rotinas. Considerando isso, e também limites dos facilitadores das oficinas, as atividades da oficina foram reduzidas para os três dias relatados na metodologia.

Os encontros via *Google Meet* foram palco para conversas e discussões de temas diversos, pautando-se, sempre, na psicoeducação. Porém, menos da metade do grupo costumava participar desses encontros, com a justificativa de indisponibilidade de horário e/ou dificuldades técnicas em acessar a plataforma. Essa realidade configura uma limitação deste trabalho quanto à avaliação dos resultados alcançados, visto que o subgrupo dos encontros de terça-feira, que permitiu uma maior aproximação entre os facilitadores e as participantes e, com a expressão de suas emoções, pensamentos, experiências dentro e fora do grupo, assim como os contatos realizados com outras participantes, conflitos, dificuldades e aprendizagens, alcançou apenas uma pequena parcela do grupo.

Adaptando os três momentos do encontro grupal, sugeridos por Rabelo e Neri (2013), no trabalho com oficinas, a saber, acolhimento, dinâmica/atividade e encerramento, distribuiu-se o encontro *online* de terça-feira em dois momentos. No primeiro momento, era realizado o acolhimento dos participantes, buscando-se informações sobre como passaram a semana e como estavam naquele dia. Nesse momento do encontro, os facilitadores tinham acesso às rotinas e, também, ao compartilhamento,

pelos idosos de momentos marcados por felicidades e tristezas, esperanças e ansiedades, que foram acolhidas por todos os participantes, que muitas vezes manifestavam solidariedade ou espelhavam-se no que foi dito. A partir daí, os facilitadores apresentavam a proposta de tema do dia.

Nas primeiras semanas, os encontros tiveram como foco a promoção da interação e acolhimento de temas emergentes no contexto da pandemia. Assim, no que chamamos de primeira fase do projeto, os temas do dia foram relacionados ao autocuidado, ao processo de adaptação ao novo contexto, o uso das tecnologias da informação, o sentimento de esperança e relações intergeracionais, e os efeitos do estresse e da ansiedade. A partir da avaliação da demanda do grupo em trabalhar com as funções cognitivas, expressa não apenas verbalmente, como também pelas interações no grupo de *WhatsApp*, em que compartilhamentos espontâneos de atividades de estimulação cognitiva foram constantes, e das possibilidades e limitações dessa intervenção virtual em abordar temas mobilizadores, os temas memória e atenção, além de outras funções cognitivas, foram discutidos mais longamente que outros temas.

A demanda do grupo em trabalhar a memória pode ser entendida como resultado do estresse e da ansiedade gerada pela pandemia (BORLOTI *et al.*, 2020), que podem afetar negativamente a memória (STEDILE; GOMES; MARKOSKI, 2019), aumentando o número de falhas. Se, em outras faixas etárias, essas falhas seriam minimizadas, na velhice podem ser entendidas como sinais de uma demência, que são fonte de medo para os velhos por reduzirem significativamente a independência funcional e a autonomia (PINTO, 1999). Assim, o acolhimento dessa demanda constituiu-se como uma estratégia de promoção do cuidado e prevenção de perdas cognitivas durante o período de isolamento.

Outra questão que se mostrou relevante para realização das atividades em grupo através de videoconferência foi o desenvolvimento do grau de habilidades das participantes em manusear a plataforma utilizada e lidar com os ruídos que atravessam o encontro virtual, como a instabilidade da conexão que afeta a qualidade do som e da imagem, a latência entre a emissão e a recepção de mensagem**,** o manejo das TICs e a dinâmica do diálogo com falas que às vezes se sobrepunham e poderiam até comprometer a sessão. Além do desenvolvimento das atividades e discussões planejadas e do manejo na dinâmica grupal, ao longo dos encontros *online* foi necessário dedicar tempo para fornecer orientações e instruções sobre o uso da plataforma, a exemplo do uso do "*mute*" e de como visualizar a apresentação dos *slides*, às vezes até mais de uma vez durante uma sessão.

Rabelo e Neri (2013) apontam a necessidade de repetir as instruções e explicações quantas vezes forem necessárias no trabalho com idosos, já que eles apresentam dificuldade em inibir respostas a estímulos irrelevantes e assim facilmente perdem o foco. Salientam também a importância de reforçar os pequenos avanços do idoso para que se sintam motivados a continuar. Essa postura foi adotada pelos

facilitadores e observada nas interações entre as participantes. Bonilha (2017) em seu trabalho de estimulação cognitiva com idosos através de computador defende uma abordagem andragógica na interação de ensino com pessoas mais velhas, onde a troca dialógica, paciência, afetividade, calma, segurança e empatia são características essenciais.

A atividade do Anjo Virtual, em que se buscou a criação e o fortalecimento dos vínculos entre os idosos do grupo, possibilitando a redução da solidão, foi bem aceita pelos integrantes do grupo, sendo a atividade de maior adesão durante a intervenção. Originalmente, ao encaminhar ao participante o contato sorteado, se pedia que conversasse com aquela pessoa ao longo da semana. Com o passar das semanas, passou-se a variar o pedido, por vezes solicitando que enviassem um poema, ou uma música de que gostasse e lembrasse de cor. A proposta se assemelha a intervenções para criação de novas amizades, que são intervenções possíveis para mitigar os efeitos psicossociais da pandemia (GIRDHAR; SRIVASTAVA; SETHI, 2020). Entre os relatos das participantes sobre a experiência com a dinâmica do Anjo, por vezes, houve frustração por falta de respostas, ou mesmo por conversar pouco, ou a alegria em receber mensagens de outras pessoas e fazer novas amizades.

A tendência ao contato frequente com pessoas de fora do círculo familiar encontrada em no grupo foi saudável, e contraria uma tendência maléfica encontrada na velhice de investir nas relações familiares e reduzir significativamente as relações extrafamiliares (RABELO; NERI, 2014). Isso ocorre, conforme a teoria da seletividade emocional (GUTIERREZ; LIMA, 2012; RABELO; NERI, 2014; BONILHA, 2017), porque os idosos se tornam mais seletivos quanto as interações sociais e ao comportamento emocional, canalizando os seus recursos para alvos considerados mais importantes e otimizando seu funcionamento afetivo e social. A socialização entre os idosos, dessa forma, é um fator de proteção e estratégia de enfrentamento aos obstáculos advindos do envelhecimento, do estresse e outras experiências difíceis da vida, em um momento da vida no qual a tendência é de isolamento.

Quanto à estimulação cognitiva, foram compartilhadas com o grupo atividades, além de se ter realizado treino cognitivo durante os encontros *online*. Além disso, o uso e manuseio dos aparelhos eletrônicos (como celulares e computadores), necessários para a participação nesta intervenção, se constituiu como desafio aos idosos, servindo de estimulação cognitiva. Esse aspecto, entretanto, foi uma limitação da intervenção. O idosos que conseguiram manejar as tecnologias, passaram a confiar mais nas próprias capacidades cognitivas e autoeficácia, contribuindo positivamente para as crenças, ideias e sentimentos a respeito da própria memória (metamemória), consequentemente alterando o desempenho nas tarefas diárias que necessitam da memória (YASSUDA; LASCA; NERI, 2005; PLONER; GOMES; SANTOS, 2016). Aqueles que não conseguiram podem ter enfrentado efeitos inversos, além de terem sido privados dessa atividade do projeto.

Inicialmente, a relação das pessoas idosas com as novas tecnologias pode ser permeada por resistências, conflitos e preconceitos (BONILHA, 2017). Por serem imigrantes digitais, ie., por terem nascido antes das TICs e da internet (SOUZA; CORREIA; SOUZA, 2013), tais tecnologias não fizeram parte de sua juventude e de seu cotidiano, se tratando de algo totalmente novo, podendo levar os idosos a se sentirem incapazes, inseguros e com medo ao manusear aparelhos eletrônicos. Nesse sentido, as idosas participantes do projeto comentaram sentir medo de danificar o telefone celular enquanto exploravam seus recursos. Esse medo, segundo elas, impedia de "mexer muito no celular", ainda que seus familiares tenham dito ser simples ou que bastava ler as instruções na tela.

Os idosos que participaram deste projeto já possuíam algumas competências digitais, uma vez que foram recrutados através do *WhatsApp*. Isso foi possível graças, em parte, à inclusão digital dos alunos da UATI, que demonstram o uso de algumas TICs. A própria UATI oferta regularmente oficinas dentro do Núcleo de Tecnologia e Informação, o que foi descrito por uma participante que afirmou ter feito um curso de informática oferecido na UATI que a ajudou a entender como lidar com o computador. Entretanto, refletimos que o momento de crise sanitária possibilitou uma maior adesão a este trabalho. Com o público-alvo do projeto sendo um grupo de risco de contaminação, a utilização de tecnologias para as mais diversas tarefas cotidianas tornou-se ainda mais essencial. Por conseguinte, certos medos e resistências tiveram que ser enfrentados, e a relevância das tecnologias, principalmente para minimizar o distanciamento físico, foi reconhecida.

Ainda sobre as atividades de estimulação cognitiva, algumas questões apresentaram-se problemáticas no seu desenvolvimento e avaliação gradual. A participação de menos de 50% do grupo no compartilhamento das respostas no grupo de *WhatsApp* - o que não refletiu todo o universo dos inscritos no projeto -, o acesso restrito a informações como dificuldade na realização das atividades e tempo de duração, a diferença do desempenho individual, a confiabilidade técnica na escolha das atividades e o dispositivo virtual utilizado - *WhatsApp,* foram alguns percalços enfrentados. Durante os encontros síncronos foi possível ouvir comentários dos participantes a respeito das atividades: se fizeram, a dificuldade que sentiram e até se compartilharam com outras pessoas, o que foi muitas vezes o caso.

As informações divulgadas no grupo se dividiram em atividades físicas, opções de entretenimento, cursos e palestras *online*, e informações acuradas sobre medidas de prevenção à COVID-19. O objetivo desses informes era, também, mitigar outros efeitos da pandemia, como sedentarismo, estresse e ansiedade, e ampliar a circulação de informações corretas sobre a doença e de ferramentas e instituições de apoio, conforme recomendações da literatura científica (FIOCRUZ, 2020c; GIRDHAR; SRIVASTAVA; SETHI, 2020; LIPPI *et al*., 2020). Durante a realização das divulgações,

foi possível perceber, com frequência, baixa adesão dos participantes, o que levou à decisão de alteração da estratégia, incentivando comentários no grupo de *WhatsApp* acerca do tema abordado na divulgação. Por exemplo, ao recomendar um curta-metragem, solicitava-se que enviassem uma mensagem ao grupo com suas impressões. Com essa mudança, o número de respostas aumentou significativamente se comparado ao período anterior. A realidade que se impôs apenas reforça o comentário de Rabelo e Neri (2013, p. 45) de que:

> [...] as comunicações interpessoais têm muito mais peso sobre os comportamentos do que a simples transmissão de informações, que servem apenas como primeiro passo em direção à sensibilização para "um possível problema" e para "possíveis mudanças". Saber, concordar e aceitar as informações como importantes não significa que, de fato, elas serão incorporadas à própria vida. Mudanças ocorrem por meio de processos e não porque foram prescritas como boas ou necessárias.

Por vezes, a interação no grupo de *WhatsApp* evocou a necessidade de intervenção por parte dos facilitadores. Certa feita, após o envio das respostas de uma das atividades de estimulação cognitiva, uma participante enviou áudio dizendo que não tinha conseguido encontrar nada nas imagens, e estava achando que era pela preocupação com um problema de saúde que estava passando; ela estava buscando informações na internet sobre seus sintomas e estava ficando mais preocupada. Considerando que a disseminação de informações corretas é indicada para auxiliar na promoção da saúde mental, e instilar um sentimento de segurança (FIOCRUZ, 2020; GIRDHAR; SRIVASTAVA; SETHI, 2020), intervimos na situação da seguinte forma:

> [Mensagem 1]: Períodos de grande estresse e ansiedade causam efeitos negativos sobre nossa habilidade de guardar informação e de concentração. E como temos conversado aqui no grupo, esse período que vivemos atualmente pode ser muito estressor.
>
> [Mensagem 2]: Isso! E além disso, a facilidade com que encontramos informações sobre doenças na internet (o famoso dr. Google) gera mais medo e ansiedade. Por isso, é bom ir com calma nas pesquisas e contar com as opiniões dos seus médicos.
>
> [Mensagem 3]: Exatamente, S. Os profissionais da Saúde têm se preocupado muito com essa questão, pois as pessoas muitas vezes agem a partir de informações equivocadas. Além disso, muito do que encontramos na internet é caça-clique, ou seja, textos escritos para capturar a audiência, e com isso fazê-la ver os anúncios. Por isso, é importante que você leve suas dúvidas aos profissionais que lhe acompanham, que não apenas têm informações, mas sabem como usá-las.

Tomando como referência as orientações gerais de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (ações SMAPS) na pandemia COVID-19 (IASC, 2020) e as recomendações específicas para o segmento populacional dos idosos (FIOCRUZ, 2020a), bem como experiência prévia dos autores com grupos de idosos na UATI, planejou-se esta intervenção *online* considerando os seguintes aspectos: acesso à

informação qualificada, construção e fortalecimento das redes socioafetivas e incentivo à atividades que proporcionem satisfação física, emocional e cognitiva. O planejamento flexível e sensível às demandas do grupo, consoante aos acontecimentos pessoais e coletivos, foi uma estratégia metodológica adotada, o que nos permitiu abordar temas como autocuidado, gerenciamento do estresse e luto.

A partir dessa experiência de intervenção psicossocial virtual, podemos inferir que o ciberespaço, cada vez mais, apresenta-se como uma possibilidade ao *setting terapêutico.* Na emergência desse espaço, surgem novas questões, demandando novos enquadramentos e revisões metodológicas. Os limites da corporeidade na comunicação *online*, a oscilação da conexão, que pode interferir ou até comprometer o seguimento de uma sessão, a preparação do terapeuta sobre o manejo tecnológico do método empregado e a questão da confidencialidade da comunicação são alguns aspectos práticos e éticos a serem considerados (DONNAMARIA; TARZIS, 2011).

É importante destacar a carência de estudos científicos sobre a temática da intervenção psicológica *online*. O atendimento psicológico via TICs no Brasil, seja na modalidade assíncrona ou síncrona, têm um desenvolvimento incipiente e restrito quando comparado com o cenário internacional (SIEGMUND *et al*., 2015). Em estudo recente de revisão bibliográfica, nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed, Viana (2020) encontrou apenas duas pesquisas que avaliaram impactos do atendimento *online* neste momento de exceção.

Nesse cenário de adaptação a um novo *setting*, Pereira e Sawaia (2020) possibilitam o vislumbre de um caminho a partir da reflexão sobre a habilidade do coordenador de grupo planejar e replanejar constantemente o processo com o intuito de elaborar respostas aos desafios. É indispensável para uma boa condução da dinâmica grupal, que o coordenador conheça os sujeitos que compõem o grupo, os instrumentos escolhidos e as interferências que precisam ser amenizadas, bem como, os processos grupais. A partir dessa preparação técnica, experimentações metodológicas são possíveis, desde que se respeitem os limites éticos.

De modo geral, a intervenção obteve resultados que parecem estar consoantes com alguns estudos que têm afirmado os efeitos dos programas voltados para os idosos quanto ao desenvolvimento da sociabilidade, estimulação cognitiva, redescobertas de potencialidades e novas habilidades, além do desenvolvimento da autoestima e autoimagem (BULSING *et al*., 2007; GARCIA; LEONEL, 2007; CACHIONI; NERI, 2012; PLONER; GOMES; SANTOS, 2016; BONILHA, 2017; INOUYE *et al*., 2018). Tais resultados são especialmente felizes numa intervenção *online* realizada num período de crise sanitária, indicando a possibilidade da atuação da Psicologia em formas que anteriormente não seriam pensadas como possíveis e com um público que socialmente é excluído do mundo tecnológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após vinte e nove semanas de atividades, vislumbramos alguns resultados alcançados. A criação e a manutenção de vínculos afetivos tão caros para os idosos, especialmente no período de distanciamento social, e a troca de conhecimento, experiência e acolhimento promovidos nas ações psicoeducativas são alguns dos efeitos verificados nos participantes a partir dos seus relatos espontâneos, expressões afetivas e atitudes ao longo das semanas e durante o encerramento das atividades. Enquanto executores, também aprendemos com essa nova forma de intervir, lidando com frustrações e alegrando-se com o desenvolver da oficina. Tendo em vista que os objetivos estabelecidos no projeto foram alcançados, consideramos que essa experiência foi exitosa.

Diante dos objetivos da intervenção, a operacionalização das atividades através do ciberespaço apresentou-se de forma desafiadora, revelando os limites e possibilidades técnicas, éticas e políticas na prestação de serviços mediados pelas TICs, especialmente para aqueles considerados imigrantes digitais. A transposição da *práxis* psicológica com grupos de idosos e da relação face a face para o espaço virtual demandou ajustes metodológicos e constante revisão da literatura, concernente às práticas utilizadas e às habilidades de manuseio das TICs pelos sujeitos que compõem o grupo. A intervenção psicossocial com idosos através do ciberespaço mostrou-se possível a partir dessa experiência.

Cabe salientar que este projeto apresentou limitações quanto ao rigor metodológico na avaliação dos resultados alcançados. Os relatórios semanais com as descrições das atividades e encontros *online* constituíram-se como nossa principal fonte de análise. Há limitações também quanto ao público alvo, que se restringiu à idosos e idosas vinculados a UATI, e que já possuíam algumas competências digitais, uma vez que foram recrutados através de ferramentas de comunicação digital. Por fim, aliado a supervisão e a leitura e discussão de textos no Grupo de Estudos sobre Oficinas Terapêuticas com Idosos (GEOTI), fomos capazes de identificar e trabalhar as demandas que surgiram na experiência de virtualização, especialmente quanto às habilidades de manuseio das TICs pelos sujeitos que compõem o grupo e as ferramentas utilizadas.

REFERÊNCIAS

AFONSO, M. L. M. (org.). **Oficina em dinâmicas de grupo**: um método de intervenção psicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

ALVARENGA, M. R. M. *et al*. "Rede de suporte social do idoso atendido por equipes de Saúde da Família". **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 16, n. 5, maio, 2011.

BORLOTI, E. *et al*. "Saúde Mental e Intervenções Psicológicas durante a Pandemia da Covid-19: um panorama". **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, vol. 16, n. 1, junho, 2020.

BONILHA, A. C. **Oficinas de estimulação cognitiva via computador e a melhoria na qualidade de vida de idosos de uma coorte populacional assistidos na atenção primária à saúde** (Dissertação de Mestrado em Ciências). São Paulo: UNIFESP, 2017.

BULSING, F. *et al*. "A influência dos grupos de convivência sobre a auto-estima das mulheres idosas do município de Santa Cruz do Sul - RS". **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, vol. 4, n. 1, janeiro, 2007.

CACHIONI, M.; NERI, A. L. "Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade". *In*: NERI, A. L.; YASSUDA, M. (orgs.). **Velhice bem-sucedida**: Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas: Papirus, 2012.

CHEN, Y. R.; SCHULZ, P. J. "The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review". **Journal of Medical Internet Research**, vol. 18, n. 1, janeiro, 2016.

CFP - Conselho Federal de Psicologia. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília: CFP, 2005. Disponível em <https://site.cfp.org.br>. Acesso em 26/01/2021.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. C. "A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto". **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 14, n. 3, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 4, de 26 de março de 2020.** Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Brasília: CFP, 2020. Disponível em <https://site.cfp.org.br/>. Acesso em 26/01/2021.

CRP-03 - Conselho Regional de Psicologia da 3ª Região. "E-PSI: Conselho Federal de Psicologia disponibiliza sistema de atualização cadastral para psicólogas com endereço de e-mail desatualizado ou não cadastrado". **Portal do Conselho Regional de Psicologia da Bahia – 3ª Região** [20/04/2020]. Disponível em: <https://www.crp03.org.br>. Acesso em 26/01/2021.

DONNAMARIA, C. P.; TERZIS, A. "Experimentando o dispositivo terapêutico de grupo via internet: primeiras considerações de manejo e desafios éticos". **Revista da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo**, vol. 12, n. 2, julho, 2011.

DOMINGUEZ, B. "Alerta global: novo coronavírus é a sexta emergência em saúde pública de importância internacional declarada pela OMS". **RADIS** [01/03/2020]. Disponível em: <https://radis.ensp.fiocruz.br>. Acesso em 26/01/2021.

FARO, A. *et al*. "COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado". **Estudos de Psicologia (Campinas)**, vol. 37, e200074, junho, 2020.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**: recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020a.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. **Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**: recomendações gerais. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020b.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**: quarentena na COVID-19 - orientações e estratégias de cuidado. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020c.

GARCIA, A; LEONEL, S. B. "Relacionamento interpessoal e terceira idade: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em programas sociais para a terceira idade". **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, vol. 2, n. 1, março, 2007.

GIRDHAR, R.; SRIVASTAVA, V.; SETHI, S. "Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic". **Journal of Geriatric Care and Research**, vol. 7, n. 1, 2020.

GUTIERREZ, B. A. O.; LIMA, V. L. "A influência da rede de suporte social nos aspectos biopsicossociais de pessoas idosas hospitalizadas". **Revista Kairós: Gerontologia**, vol. 15, n. 6, dezembro, 2012.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. F. "Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19". **Cogitare Enfermagem**, vol. 25, e72846, abril, 2020.

IASC – Inter-Agency Standing Committee. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19** [03/2020]. Disponível em: <http://saudementalcovid19.org.br>. Acesso em: 26/11/2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br>. Acesso em: 26/01/2021

INOUYE, K. *et al*. "Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso". **Educação e Pesquisa**, vol. 44, e142931, agosto, 2018.

LIPPI, G. *et al*. "Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19)". **Diagnosis**, vol. 7, n. 2, 2020.

PEREIRA, E. R.; SAWAIA, B. B. **Práticas grupais: espaço de diálogo e potência**. São Carlos: Pedro & João, 2020.

PESSOA, R. P. M. *et al.* "Da Demência ao Transtorno Neurocognitivo Maior: Aspectos Atuais". **Revista Ciências em Saúde**, vol. 6, n. 4, dezembro, 2016.

PINTO, A. L. F. "Memória: um desafio à autonomia do idoso". **Família, Saúde e Desenvolvimento**, vol. 1, n. 1, dezembro, 1999.

PLONER, K. S.; GOMES, M. C.; SANTOS, S. T. "Metamemória no envelhecimento e os impactos promovidos pela Oficina de Memória". **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, vol. 13, n. 2, maio, 2016.

RABELO, D. F.; NERI, A. L. "Intervenções psicossociais com grupos de idosos". **Revista Kairós: Gerontologia**, vol. 16, n. 4, 2013.

RABELO, D. F.; NERI, A. L. "A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos". **Pensando Famílias**, vol. 18, n. 1, junho, 2014.

SCHMIDT, B. *et al*. "Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)". **Estudos de Psicologia (Campinas)**, vol. 37, e200063, maio, 2020.

SENHORAS, E. M. “COVID-19 e os padrões das relações nacionais e internacionais”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 7, 2020.

SIEGMUND, G. *et al*. “Aspectos éticos das intervenções psicológicas online no Brasil: Situação atual e desafios”. **Psicologia em Estudo**, vol. 20, n. 3, setembro, 2015.

SOUZA, P. A. *et al*. “Oficinas de estimulação cognitiva para idosos com demência: uma estratégia de cuidado na enfermagem gerontológica”. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, vol. 29, n. 4, dezembro, 2008.

STEDILE, J. M.; GOMES, M. C.; MARKOSKI, T. N. "Fatores psicológicos associados à falta de memória em idosos: programa Zen Sênior como recurso terapêutico – revisão narrativa e análise descritiva”. **Revista Científica Faculdade Unimed**, vol. 1, n. 2, outubro, 2019.

VIANA, D. M. “Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19”. **Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará**, vol. 14, n. 1, julho, 2020.

YASSUDA, M. S.; LASCA, V. B.; NERI, A. L. “Meta-memória e auto-eficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento”. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 18, n. 1, abril, 2005.

WHO - World Health Organization. “Coronavirus Disease (Covid-19) Situation Dashboard”. **Portal Eletrônico da World Health Organization** [14/01/2021]. Disponível em: <https://covid19.who.int>. Acesso em: 26/01/2021.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano III | Volume 6 | Nº 16| Boa Vista |2021

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima