

# A MANUTENÇÃO DA AUTONOMIA DA PESSOA IDOSA EM MOMENTO PANDÊMICO

Ana Júlia Lemos Silva Fernandes<sup>1</sup>  
Anna Laura Naves Rocha Costa<sup>1</sup>  
Fabiane Alves de Carvalho Ribeiro<sup>2</sup>  
Fábio Fernandes Rodrigues<sup>2</sup>  
Francielle Romanowski Nunes de Azevedo<sup>2</sup>  
Heloísa Leal Magalhães de Alcântara<sup>1</sup>  
Leandro Brambilla Martorell<sup>2</sup>  
Lila Louise Moreira Martins Franco<sup>2</sup>  
Vaneide Caldas Martins<sup>3</sup>  
Viviane Lemos Silva Fernandes<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente relato de experiência possui como objetivo abordar a importância da retomada e da manutenção da autonomia da pessoa idosa, principalmente durante o isolamento social, para o desenvolvimento de uma adequada saúde mental e de boas relações interpessoais. Como método, foram avaliadas um grupo de idosos matriculados na Universidade à Pessoa Idosa (UniAPI) e frequentadores da oficina Admirável Mundo, em sua totalidade mulheres acima dos 55 anos de idade. O resultado foi uma percepção de aprendizado sobre as tecnologias atuais e plataformas digitais de reuniões, além do conhecimento pessoal e sobre vários aspectos do cotidiano, em prol da autonomia e autoconhecimento. Assim, concluiu-se especialmente em momento pandêmico e de isolamento, a interação social e o uso de tecnologias contribuíram significativamente para aumento da autonomia da pessoa idosa em assuntos pessoais, familiares e de cotidiano.

## PALAVRAS-CHAVE

Autonomia. Transição epidemiológica. Idoso.

## INTRODUÇÃO

A transição epidemiológica e a mudança na pirâmide etária da população é uma realidade que o Brasil enfrenta desde meados do início do século XXI. Apesar de ter sido um processo tardio em comparação aos países desenvolvidos, o Brasil também presenciou o avanço na medicina, possibilitando o aumento na expectativa de vida, e a inserção contínua da mulher no mercado de trabalho, reduzindo as taxas de fecundidade, o que caracteriza algumas das causas dessa rápida mudança da pirâmide. Já em relação à transição epidemiológica, o país vivencia a prevalência de doenças cardiovasculares, principalmente em indivíduos acima dos 60 anos de idade, de acordo com o Censo do IBGE realizado em 2010. Tais fatos impuseram a necessidade da adaptação da sociedade e do governo de melhorar a qualidade de vida da população idosa, a partir do atendimento de suas necessidades sociais, econômicas e de saúde. Entretanto, muitas dessas mudanças necessárias são utópicas na sociedade, uma vez que ela não valoriza esse grupo etário, o exclui no cotidiano e o considera um “peso” para o país.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

Essa marginalização é contínua e afeta a saúde mental dos idosos, pois, além da senescência e senilidade envolvida naturalmente no processo de envelhecimento, o que acarreta numa diminuição de sua autonomia, esse fenômeno também tende a ser imposto pelos familiares, amigos e cuidadores que convivem, intensificando a dependência do idoso e o tornando ainda mais inativo e excluído na sociedade.

Portanto, o objetivo deste relato de experiência é de abordar a importância da retomada e da manutenção da autonomia da pessoa idosa, principalmente durante o isolamento social, para o desenvolvimento de uma adequada saúde mental e de boas relações interpessoais.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

A oficina Admirável Mundo é um projeto em funcionamento na UniAPI, vinculada à UniEVANGÉLICA, cujo objetivo principal é o contato entre professores, monitores-alunos e alunos da UniAPI para uma troca de experiências e conversas, com o intuito de estimular a autonomia da pessoa idosa e a manutenção de uma rede de apoio, especialmente nos tempos de isolamento social, em decorrência da pandemia da COVID-19. Em oficinas semanais online, com a participação de uma das monitoras por semana, a professora orientadora e cerca de 16 idosas por encontro, as rodas de conversa tiveram duração de uma hora, tratando dos assuntos de acordo com o plano de ensino montado no início do semestre e permitindo, na maior parte do tempo, com que as alunas expusessem suas experiências, memórias, anseios e reflexões.

A partir de ensinamentos sobre aspectos tecnológicos, como uso de redes sociais, tais como Whatsapp e Instagram e reuniões semanais na plataforma Zoom, os alunos, em sua totalidade mulheres, puderam se desenvolver no mundo virtual, aprendendo sobre diversos assuntos, relembando memórias, conectando e reconectando com pessoas novas e antigas, entre outras experiências, sempre em prol do fortalecimento de uma boa saúde mental, especialmente nesse momento pandêmico.

A partir da utilização de slides para os encontros, com conteúdos extras como músicas, obras de arte e poemas, pudemos introduzir os assuntos, permitindo com que as alunas trocassem suas experiências pessoais. Ao final, sempre era realizado um momento de reflexão do encontro, pontuando as questões mais importantes e que pudessem contribuir para a formação de cada uma como aluna e como ser humano, retomando a autonomia e a atuação em suas próprias vidas. Essa busca dos assuntos e instigação para a participação de todas as alunas, teve o intuito de apenas ouvir e mostrar a elas que, apesar da idade avançada, ainda possuem total capacidade de atuar no cotidiano e na sociedade em que viviam, pois ainda poderiam aprender sobre novos assuntos, conhecer novas pessoas, opinar sobre a realidade e participar de questões cotidianas, pessoais e familiares.

Ao final do semestre, as alunas demonstraram-se contentes e felizes com o retorno das aulas da UniAPI e com a nova oficina que estavam participando, agradecendo imensamente as monitoras e a professora orientadora pela atenção e ensinamentos que ofertamos.

## **DISCUSSÃO**

Para a realização das oficinas, foi avaliado a necessidade inicial do uso de plataformas virtuais, visto que os encontros presenciais estavam suspensos. Com isso, foi ensinado às alunas como entrar nas reuniões online e, assim, semanalmente, elas prontamente conseguiram participar. A autonomia teve seu início nesse ensinamento, pois o uso da tecnologia, do smartphone e dos aplicativos, muito associado aos grupos etários mais jovens, foi ampliado para as faixas etárias mais avançadas. Apesar de simples, essa atitude possibilitou com que as alunas conhecessem novas pessoas, aprendessem a desfrutar do mundo virtual e de sua gama variedade de possibilidades e facilidades e aprendessem mais uma atividade para incrementar sua rotina, a qual estava cada vez mais restrita pelo isolamento social.

Em seguida, ao abordar assuntos como medos, sonhos, amor, infância, netos, tempo, as experiências puderam ser compartilhadas e a normalização das inseguranças pôde ter sido criada. Tal atitude demonstrou relativa melhora no conhecimento pessoal e de sociedade entre essas mulheres. Mais uma vez, a autonomia demonstrou-se presente e necessária para um bom desenvolvimento da saúde mental.

De acordo com Saquetto (2013), o equilíbrio mental e biológico durante o envelhecimento são os caminhos para um encontro entre independência e autonomia, e essas características são capazes de permitir uma recuperação de possíveis agravos de saúde que podem acometer os idosos, ampliando a longevidade. Dessa forma, idoso com menos autonomia, é um idoso com uma qualidade de vida e com relações interpessoais danificadas.

Ademais, também apontado por Andrade (2009), a possibilidade de incremento da tecnologia no cotidiano da população idosa possibilitou uma diminuição da dependência dos idosos durante o cuidado pessoal e melhoria de sua socialização, diminuindo episódios de internação, ao aumentar sua capacidade funcional, autonomia e a qualidade de vida.

## **CONCLUSÃO**

Portanto, destaca-se a importância do estímulo à inserção e a participação do idoso nas oficinas, uma vez que, assim, possam socializar e refletir sobre os diversos temas propostos, percebendo que ainda podem ser ativos e autônomos, especialmente em momento de isolamento social provocado pela pandemia do COVID-19. Além disso, avalia-se que a troca de experiências pessoais possuem caráter acolhedor, por mostrarem as alunas que suas inseguranças são normais e aceitáveis, o que resulta em um importante fator de aumento da auto estima, acarretando em melhora da autopercepção da pessoa, especificamente, da mulher, como individual, cidadã, esposa, mãe, avó, mulher e atuante em sua vida e comunidade. O intuito da oficina é provocar melhora significativa na auto perspectiva de atuação de cada uma das alunas em seus cotidianos, ouvindo-as, valorizando-as e respeitando-as, de modo que cada vez mais pessoas pertencentes a terceira idade envelheçam em um meio cada vez mais acolhedor, justo e consciente da valorização dessa grande faixa participante da nova pirâmide etária do Brasil.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, V. S.; PEREIRA, L. S. M. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Influência da tecnologia assistiva no desempenho funcional e na qualidade de vida de idosos comunitários frágeis: uma revisão bibliográfica, n. 12, v. 1, p. 113-122, 2009.

PEREIRA, R. A.; SOUZA, R. A.A.; VALE, J. S. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. O processo de transição epidemiológica no Brasil: uma revisão de literatura, n. 6, v. 1, p. 99-108, 2015.

SAQUETTO, M et al. Revista bioética. Aspectos bioéticos da autonomia do idoso. n. 21 v. 3. p. 518-24. 2013.