

“ESCUTA E EMPATIA”: EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DO PROJETO MINHAS RUGAS, MINHA HISTÓRIA

Antonio José Silva dos Santos¹

Maria Giceli Martins da Silva²

Mara Danielly Barbosa de Souza³

Maria Sandy Moura Souza⁴

Larissa Hellem Moreira Lima⁵

Adriana de Moraes Bezerra⁶

Área Temática: Saúde e Tecnologia

RESUMO

O distanciamento social, embora necessário, corroborou para uma rotina solitária, culminando também por mudanças socioambientais que incluíram, dentre outros, restrições de contato e comunicação. Objetivou-se relatar a experiência de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri campus avançado de Iguatu na ação de extensão “Escuta e empatia” do projeto “Minhas rugas, minha história”. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de acadêmicos de Enfermagem, membros do projeto de extensão “Minhas rugas, minha história”. Percebeu-se que os idosos durante as ligações sentiam insegurança, medo de perder entes queridos e solidão relacionada ao isolamento, tristeza na fala ao falar das perdas da saudade e da sensação de insegurança constante. Foi perceptível os impactos do isolamento social na vida dos idosos durante a pandemia e isso só ressalta a

¹ Discente do 10º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Bolsista de Iniciação científica. Monitor da disciplina de Fisiologia humana. Extensionista do projeto de extensão Minhas Rugas, Minha História. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular - GPESCC. E-mail: antonio.jose@urca.br

² Discente do 8º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Bolsista do projeto de extensão Minhas rugas, minha história. Voluntária da Liga Acadêmica de Doenças Infecciosas e Parasitárias-LADIP. Voluntária do projeto de extensão Saúde mental e bem estar de acadêmicos-SMA. Integrante do grupo de pesquisa e extensão em saúde cardiovascular – GPESCC. Monitora voluntária da disciplina de anatomia. E -mail: giceliurca@gmail.com

³ Discente do 7º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Membro do Projeto de Extensão Minhas Rugas Minha História. Bolsista do Projeto de Monitoria de Ensino para Disciplina de Semiologia e Semiotécnica Aplicada a Enfermagem - PROGRAD (URCA). Integrante do Grupo de Pesquisa Saúde da Mulher e Enfermagem (GRUPESME/UECE). E -mail: mara.danielly@urca.br

⁴ Discente do 8º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Membro do Projeto de Extensão Minhas Rugas, Minha História (URCA), Bolsista do Programa de Educação pelo o Trabalho na Saúde – PET Saúde Gestão e Assistência. E -mail: m.sandymoura@urca.br

⁵ Discente do 9º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Monitora bolsista da disciplina de Saúde Ambiental. Voluntária do projeto de extensão Minhas rugas, minha história. E -mail: larissa1234ellen@gmail.com

⁶ Enfermeira. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – URCA/Campus de Iguatu. Email: adriana.bezerra@urca.br



importância de ações educativas e remotas que possam de alguma forma trazer esse público para perto e através das ações disseminar informações a respeito das medidas de prevenção do coronavírus.

Palavras-chave: Enfermagem. Envelhecimento. Pandemia por covid-19. Idoso.

"LISTENING AND EMPATHY": EXPERIENCE OF ACADEMICS FROM THE PROJECT MY WRINKLES, MY STORY

ABSTRACT

Social distancing, although necessary, corroborated to a solitary routine, culminating also by socio-environmental changes that included, among others, contact and communication restrictions. This is a descriptive study, of the experience report type, of Nursing students, members of the extension project "My wrinkles, my story". It was noticed that the elderly during the calls felt insecurity, fear of losing loved ones and loneliness related to isolation, sadness in speech when talking about the loss of homesickness and the feeling of constant insecurity. It was noticeable the impacts of social isolation in the lives of the elderly during the pandemic and this only underscores the importance of educational and remote actions that can somehow bring this public closer and through the actions disseminate information regarding the prevention measures of the coronavirus.

Keywords: Nursing. Aging. Pandemic by covid-19. Elderly.

INTRODUÇÃO

A COVID-19, é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Sua transmissão ocorre, principalmente, de forma direta através de gotículas respiratórias, e indireta através de superfícies contaminadas. Dentre as medidas de prevenção da contaminação está o isolamento social. Esse cenário trouxe grande foco ao público idoso, uma vez que o isolamento suscita diretamente sentimentos de medo, angústia e ansiedade, estresse emocional, solidão e alterações no sono que foram potencializadas neste período (Silva, Viana; Lima, 2020).

Os longevos, durante a pandemia, faziam parte do grupo mais vulnerável, devido à maior suscetibilidade em desenvolverem a forma mais grave da covid-19 e por terem em sua grande maioria uma associação com Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Diante disso, o isolamento social precisou ser intensificado, mudando significativamente o ambiente e a rotina em que vivem, mesmo entre aqueles que não foram infectados. Como consequência, os idosos passaram a experimentar um maior grau de solidão, tornando-os mais predispostos a transtornos mentais (Oliveira *et al.*, 2021).



O distanciamento social, embora necessário, corroborou para uma rotina solitária, culminando também por mudanças socioambientais que incluíram, dentre outros, restrições de contato e comunicação. Ademais, outros sintomas, como ansiedade, medo e alterações comportamentais, evidenciados de modo intrínseco ao processo de envelhecimento, tornaram-se extremamente acentuados com o advento da pandemia, tendo como aspectos amplificadores o menor suporte estrutural, bem como comunicação defasada com a família e perda de autonomia (Nestola, 2020)

Assim, tornou-se relevante e necessário a escuta e atenção singular a este público no período da pandemia. O projeto de extensão “Minhas rugas, minha história” da Universidade Regional do Cariri, campus avançado de Iguatu realizou uma adaptação para que os idosos não ficassem desassistidos durante a pandemia, foi assim que surgiu a ação “Escuta e Empatia” com a ideia de criar um banco de dados com idosos de todas as idades a fim de dialogar sobre aquele cenário novo de distanciamento social e realizar orientações sobre as medidas de segurança durante a pandemia

Esses idosos foram recebidos através de um post no aplicativo *Instagram*, o qual solicitava a familiares, amigos, vizinhos os contatos dos idosos acima de 60 anos. O banco de dados foi composto por 27 longevos de diferentes regiões do estado do Ceará, havia idosos dos municípios de Iguatu, Acopiara, Várzea Alegre, Crato, Juazeiro do Norte, Barbalha, Caucaia, Fortaleza e outras cidades como Recife, Brasília e São Paulo. Após aquisição dos contatos foi feito o primeiro contato para acolhimento destes idosos através de chamadas de vídeo ou de voz.

Diante disso, objetivou-se relatar a experiência de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri campus avançado de Iguatu na ação de extensão “Escuta e empatia” do projeto “Minhas rugas, minha história”.

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de acadêmicos de Enfermagem, membros do projeto de extensão “Minhas rugas, minha história”.

A ação “Escuta e empatia” foi realizada semanalmente entre março e dezembro de 2021, tendo como público alvo idosos de diferentes regiões do Brasil cadastrados no banco de dados do referido Projeto, que contava com 27 longevos. As ações foram realizadas pelo bolsista do ano de 2021 e 9 extensionistas voluntários no ano em questão.

As ações para abordar diversos assuntos como a importância do distanciamento social, o uso correto de máscaras e do álcool em gel, saúde mental, espaço para recordar



momentos felizes de suas vidas, alguns momentos lúdicos abordaram as principais coisas que deixava os idosos felizes como: estilos musicais e músicas favoritas, novelas favoritas e momentos voltados para a história de vida do idoso. A escuta foi realizada através de mensagens via WhatsApp, chamadas de vídeo e/ou ligações. Inicialmente, os acadêmicos proporcionaram a escuta qualificada dos sentimentos dos idosos, histórias de vida e orientações sobre a COVID-19, no que se refere a duração da pandemia, efeitos da vacinação e o uso correto da máscara. As ações tinham duração média de 50 a 60 minutos, as quais inicialmente tinham o propósito de ouvir os medos, anseios e preocupações dos idosos, em seguida era oferecido todo apoio emocional, seguido de orientações sobre os assuntos previamente estabelecidos para aquela ação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Impactos da pandemia COVID-19 na saúde mental dos idosos

A pandemia da COVID-19 atingiu principalmente os idosos, estes que já viviam em sua grande maioria isolados socialmente, o que corroborou para o aumento deste distanciamento social, já que esta era uma das medidas de controle da disseminação do vírus causador da doença. Dentre os principais impactos na saúde mental dos idosos destacam-se a preocupação com sua saúde e da sua família, ansiedade, depressão, solidão, sentimentos de medo e tristeza, luto pelas perdas de entes queridos que corroboram para o adoecimento mental dos longevos (Oliveira *et al.*, 2021)

Os dados da COVID-19 evidenciaram uma alta taxa de mortalidade entre as pessoas com 80 anos ou mais, em que 14,8% dos infectados morreram, comparado a 8,0% entre os idosos de 70 a 79 anos e 8,8% entre aqueles de 60 a 69 anos (taxa 3,82 vezes maior que a média geral)(5,9,10), o que trouxe uma maior preocupação com esse público (Hammerschmidt; Santana, 2020).

De forma geral a ansiedade é algo corriqueiro no dia a dia das pessoas em especial os idosos. porém devido ao isolamento social, o distanciamento da família, a perda de familiares e o medo da contaminação pelo SARS COV-2, aumentaram os sentimentos de angústia, aumentou a preocupação do idos com sua saúde e de seus entes queridos o que corroborou para uma piora significativa da ansiedade no idoso o que levou a dificuldades de concentração, dificuldades para dormir e a uma constante sensação de medo de ser a próxima



vítima da doença (Silva *et al.*, 2020).

Além disso, outros impactos observados durante a quarentena foram: medo de adoecer e morrer; receio de procurar os serviços de saúde e se contaminar; preocupação com a higienização pessoal e suprimentos alimentícios e remédios; medo de perder o emprego, por falta de clientes; alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos negativo, desesperança e medo de ficar muito tempo em pandemia pela falta de vacina e medicamentos, bem como desespero ao ver os inúmeros corpos sendo enterrados no noticiário (Costa, Mendes, 2021).

Assim, torna-se imprescindível ressaltar os sentimentos negativos provocados pela pandemia, e não apenas dos aspectos que tentam diminuir seus efeitos; isto é, o medo e ansiedade da perda de familiares e da própria vida, de modo que os idosos viviam em um luto antecipado, sofrendo também pela perspectiva de perda diante da tristeza e incerteza advindas da pandemia e do isolamento (Losada-Baltar, *et al.*, 2020)

2.2 A importância de metodologias ativas durante a pandemia Covid-19

Frente a declaração da Organização Mundial da Saúde em 2020 sobre a instalação da pandemia global, entrou em vigor o isolamento social. Diante disso, foi restrito todo contato presencial com qualquer pessoa, em especial os idosos. Nesse caso houve a necessidade de adaptação, foi assim que surgiu a ação “escuta e empatia”. Por meio dela foi possível aproximar os idosos de forma virtual através de ligações telefônicas, chamadas de vídeo, mensagens via *WhatsApp* com o objetivo de disseminar informações a respeito das medidas de segurança durante a pandemia e outros assuntos pertinentes à saúde do idoso (Lopes *et al.*, 2020).

As Metodologias Ativas são estratégias utilizadas para facilitar e estimular o aprendizado e se tornaram fundamentais para o funcionamento e adequação das ações de extensão durante a pandemia, mostrando assim o impacto positivo no processo de ensino e como estratégias de disseminar conhecimento (Lobo *et al.*, 2022).

As metodologias ativas tem por objetivo tornar o discente um ser proativo, criativo e sujeito ativo do próprio aprendizado, para isso, é preciso envolvê-lo em atividades básicas e complexas para que aprendam e tenham a liberdade de tomar decisões e avaliá-las, com base em seu conhecimento, demonstrando assim a criatividade (Maciel *et al.*, 2018).



De forma geral, o mundo tem procurado criar alternativas para manter os idosos independentes e integrados social. Ações como as do projeto minhas rugas “Minha história” mesmo que de forma virtual foi importante para favorecer um bem-estar e conhecimento sobre o período pandêmico.

Atividades como estas promovem a socialização do idoso, a obtenção de conhecimento sobre determinados assuntos e que podem contribuir para o desenvolvimento de níveis maiores de otimismo e vínculo com a equipe prestadora de cuidados (Lopes *et al.*, 2020) vale ressaltar que ações como essas ainda durante a graduação favorecem o estudante a ter um olhar mais holístico voltado para as particularidades de cada um, necessários para uma boa formação e atuação profissional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebeu-se que os idosos durante as ligações sentiam insegurança, medo de perder entes queridos e solidão relacionada ao isolamento, tristeza na fala ao falar das perdas da saúde e da sensação de insegurança constante.

Por meio das chamadas de vídeo, foi possível notar a face de tristeza quanto ao atual contexto de isolamento vivenciado. Os diálogos foram direcionados a lembranças de momentos felizes, vivências da infância e familiar. Ao término das conversas os idosos relataram com alegria a importância de serem lembrados e de serem proporcionados momentos diferentes na rotina diária durante a pandemia.

Por meio dos diálogos, a ação do projeto permitiu compreender o idoso e proporcionar escuta qualificada de seus sentimentos, dúvidas e anseios aflorados durante a pandemia, fomos instigados a buscar mais conhecimento sobre a saúde mental dos idosos para sempre melhorar as ações e proporcionar o momento de acolhimento e aconchego em um período tão difícil da nossa história.

Oliveira e colaboradores (2021), abordam que os meios de comunicação online, como chats de vídeo, ganharam destaque durante a quarentena e facilitam no controle dos níveis de depressão, medo e ansiedade. No entanto, essas mudanças causam um grau de estresse elevado, devido a uma dependência de parentes por não saberem usar as redes sociais e dificuldades à internet, a falta de, além da falta de habilidade e de confiança para usar computadores e *Smartphones* o que dificultou a integração dos idosos nesses espaços



virtuais.

Embora os longevos tenham apresentado uma maior dificuldade no uso da tecnologia, está reduziu mesmo que de forma virtual o distanciamento entre as pessoas, como por exemplo chamadas por vídeo ou pedido de comida e remédios via aplicativos, facilitaram nas informações de saúde, corroborando para promoção do bem-estar e da qualidade de vida, pois ajudam, por exemplo, a reduzir a depressão e até mesmo a sensação de solidão, pois o meio virtual permite um maior contato dos idosos com os familiares e amigos e (Nabuco *et al.*, 2020).

Alguns feedbacks foram essenciais para que cada vez mais pudéssemos melhorar as ações. alguns idosos relataram que estavam felizes por se sentirem “lembrados” durante esse período, que se sentiam aflitos sem informações e que as ações lhe ofereciam “momentos de tranquilidade a aprendizado”.

Os desafios encontrados durante as ações estavam diretamente relacionados a instabilidade da rede de telefone ao entrar em contato com os idosos através das ligações, a instabilidade da internet quando as chamadas de vídeo eram feitas via *whatsapp*. além disso a dificuldade inicial dos idosos de se abrirem e participarem das ações.

Durante o distanciamento social foi necessário manter a comunicação constante com familiares e amigos, por ligações de telefones e via redes sociais, como meio de buscar apoio e reduzir o tédio e sensação de solidão (Brooks *et al*, 2020).

Como estratégia para facilitar a utilização dos meios digitais, evidenciou que aplicativos de celular disponíveis na *PlayStore*, chamadas de vídeo, chamadas de voz que tivessem como característica a facilidade de uso e atendesse as necessidades do idoso que estivesse preso à sua residência, seria uma alternativa para melhorar a independência e a redução de danos durante o isolamento (Bankota *et al*, 2020).

É importante ressaltar que de acordo com Costa et al, 2021, a inclusão digital para idosos trouxe vários benefícios positivos sobre a saúde dos mesmos em tempos de pandemia, entretanto, ainda é necessário instaurar medidas de vigilância aos idosos, para que se possa ter um controle da mídia, pois utilizada de forma errônea pode acarretar em pânico, medo e insegurança causados pelas temidas *fake news*.

Ademais, as ações propiciaram aos acadêmicos uma profunda troca de experiências e aprendizagens, ressaltando a relevância da intergeracionalidade e de ações dessa magnitude.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi perceptível os impactos do isolamento social na vida dos idosos durante a pandemia e isso só ressalta a importância de ações educativas e remotas que possam de alguma forma trazer esse público para perto e através das ações disseminar informações a respeito das medidas de prevenção do coronavírus.

Desta forma, é possível observar que a utilização das metodologias ativas foi um facilitador do processo de troca de informações e experiência com os idosos, e ganhou destaque devido a pandemia. É notório que as ações ajudaram de alguma forma este público e o que nos dá um enorme prazer enquanto acadêmicos e futuros profissionais.

Com isso, verifica-se que cuidar da pessoa idosa não é apenas uma responsabilidade dos sistemas de governo, todos que compõem a sociedade devem favorecer a sua contribuição, no sentido de oportunizar ao idoso que goze do pleno exercício da sua cidadania, para isto, é fundamental o respeito a essa etapa da vida, que se fará através de atitudes cotidianas que venham facilitar e melhorar a vida desses indivíduos, por meio do respeito, assistência adequada na saúde, inserção cultural e outros fatores que tragam bem-estar, especialmente no período de isolamento social em virtude da disseminação do COVID-19, uma vez que muitos idosos estão afastados de seus membros familiares e amigos.

5 AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer o apoio financeiro para a execução do projeto por meio do auxílio do Programa Institucional de Bolsas Universitárias (PBU), junto a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Regional do Cariri (URCA), financiado pelo Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) sob gestão da Fundação Cearense de Apoio à Pesquisa (FUNCAP) e recursos da própria equipe de pesquisa.



REFERÊNCIAS

- BANSKOTA, S.; HEALY, M.; GOLDBERG, EM. 15 Smartphone Apps for Older Adults to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic. **Rev. West J Emerg Med.** v..21, n.3, p.514-525. doi: 10.5811/westjem.2020.4.47372. PMID: 32302279; PMCID: PMC7234684, 2020
- BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L. WESSELY, S. GREENBERG, N. RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Rev. Rapid Review.** v. 395. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8), 2020.
- COSTA, P.H.A.; MENDES, K.T.;Saúde mental em tempos de crise e pandemia: um diálogo com Martín-Baró. **Rev. Psicol. Saúde.** vol.13, n.1, pp. 217-231. ISSN 2177-093X. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1367>, 2021.
- HAMMERSCHMIDT, K.S.A.; SANTANA, R.F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Rev. Cogitare enfermagem.**, v25, disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.DOI>
- LOPES, P.; OLIVEIRA S.R.G.; SANTOS, L.M.G.; SOUZA, M.F.P. Socializing Aspects Evidenced by Practitioners of Gymnastics for all in the aging process. **Rev. Corpoconciencia.** Cuiabá, v.24, n.3, p.83-97. ISSN 1517-6096–ISSNe2178-594, 2020
- LOSADA, B.A.; GONZALES, M.M.; GONZALO, L.J.; CHAPARRO, M.S.P.; ALBERTO, L.G.; PIRES, J.F. Differences in anxiety, sadness, loneliness and comorbid anxiety and sadness as a function of age and self-perceptions of aging during the lock-outperiod dueto COVID-19. **Rev Esp Geriatr Gerontol.**, v. 55, n. 5, p. 272-278, 2020.
- MACIEL, M.A.C.; ANDRETO, T.C.M.; MONGIOVI, V.G.; FIGUEIRA, M.C.S.; SILVA, S.L. Os desafios do uso de metodologias ativas no ensino remoto durante a pandemia covid-19 em um curso superior de enfermagem: um relato de experiência. **Rev. Braz. J. of Develop.**, v.6, n.12, p.98489-98504dec. Curitiba. Doi:10.34117/bjdv6n12-367, 2020.
- NABUCO, G.; OLIVEIRA, M. H. P. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v.15, n.42, p. 2532-2532. Doi: [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532)
- NESTOLA, T.; ORLANDINI, L.; BEARD, J.R.; CESARI, M. COVID-19 and Intrinsic Capacity.J. **Rev. journal Nutr. Health Aging**, v.24, p.692–695, Doi: 10.1007/s12603-020-1397-1, 2020.
- OLIVEIRA, L.V.; ROCHA, M.R, LEITE, I.A.; LISBOA, R.S.; ANDRADE K.C.L. Impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia pela covid-19. **Rev. brazilian Journal of Health Review**, v.4, n.1, p. 3718-3727, Curitiba. Doi: DOI:10.34119/bjhrv4n1-294, 2021.



SILVA, M.L.; VIANA, S.A.A.; LIMA, P.T. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão de literatura. **Rev. Diálogos em saúde**. v. 3, n. 1. ISSN 2596-206X. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272/232>, 2020.

SOARES, K.H.; OLIVEIRA, S.O.; SILVA, R.K.F.; SILVA, C.A.; FARIAS, A.C.N.; MONTEIRO, E.M.LM.; COMPAGNON, M.C. Medidas de prevenção e controle da covid-19: revisão integrativa. **Rev. Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v. 13, n.2. Recife. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e6071.2021>, 2021.

Recebido em 28 de novembro de 2022
Aceito em 03 de julho de 2024

