

Promoção da  
qualidade de  
vida do

***IDOSO***

em tempos de  
isolamento

# Promoção da qualidade de vida do idoso em tempos de isolamento social

Público alvo:

Estudantes e docentes

Autores:

Bruno Hipólito da Silva

Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros

Dilamar Moreira Pinto

Isabelle Diniz Cerqueira Leite

João Lucas Porto Lins da Silva

Luisa Fontes Rodrigues de Souza

Luciana Cristina Amaral Ferreira

Maria Bernadete Cruz de Moura

Mírian Rique de Souza Brito Dias

Rossana Carla Rameh-de-Albuquerque

Willane Daniele Santana de Souza

Mestrado em Psicologia da Saúde

Turma IV

Faculdade Pernambucana de Saúde

(FPS)

2020

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

F143p Faculdade Pernambucana de Saúde

Promoção da qualidade de vida do idoso em tempos de isolamento social. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Mestrado em Psicologia da Saúde – Turma IV, Bruno Hipólito da Silva, Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros, Dilarma Moreira Pinto, Isabelle Diniz Cerqueira Leite, João Lucas Porto Lins da Silva, Luísa Fontes Rodrigues de Souza, Luciana Cristina Amaral Ferreira, Maria Bernadete Cruz de Moura, Mirian Rique de Souza Brito Dias, Rossana Carla Rameh de Albuquerque, Willane Daniele Santana de Souza. – Recife: Do Autor, 2020.  
10 f.: il.

Material didático e instrucional, 2020.  
ISBN: 978-65-87018-28-7

1. Qualidade de vida. 2. Idoso. 3. Isolamento social. I. Título.

CDU 616-053.9

---

# SUMÁRIO

Introdução.....	05
Estatuto do Idoso.....	06
Isolar não é abandonar.....	07
Família como suporte.....	09
Referências.....	10



# Introdução

A evolução no **processo de envelhecimento**, tem como base alterações degenerativas das células tecidos e órgãos, onde está incluso o cérebro, que é o órgão responsável pela cognição.

Através de pesquisa ao serviço do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no ano de 2010, era existente **11% de idosos** dentro da gama populacional brasileira, com um aumento estimado para basicamente **13,4% no ano de 2030**.

No processo de envelhecimento com saúde, será crucial a busca de desenvolver **atividades físicas, nutrição adequada**, bem como estímulos a **atividades psicossociais**, como as atividades em grupos em busca de aumentar a vivacidade do idoso, tendo o poder público, como o grande incentivador.



## Estatuto do Idoso

O Estatuto do Idoso é uma Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Destaca-se a garantias prioritárias aos idosos, até aspectos relativos ao acesso de transporte, passando pelos direitos à liberdade, à respeitabilidade e à vida.

Segundo o Estatuto no Art. 3º “É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”.



## Isolar não é abandonar

Apresentar e auxiliar o idoso no acesso das **ferramentas digitais** para manter os laços comunicativos com os entes queridos.

Apresentar ao idoso **novas formas de se comunicar**, principalmente no cenário de **isolamento social**, pode ajudar a enfrentar o distanciamento de seus entes queridos e até mesmo a resgatar algumas relações com amigos.

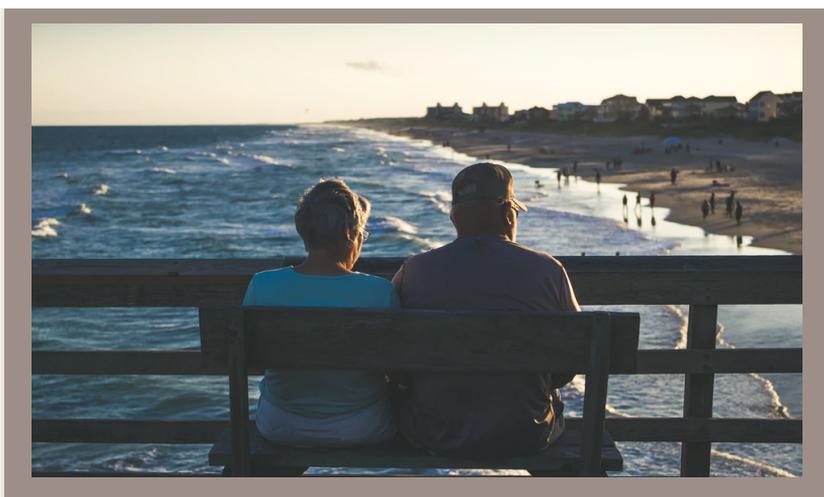
Eles podem precisar do seu auxílio e **supervisão inicial** para se habituarem às **novas tecnologias**.

Você pode estar distante fisicamente, mas mesmo assim estar conectado. Repense formas de manifestar seu **carinho, afeto e cuidado**. E veja se essas formas têm sido eficientes.



Aproveitar o isolamento social imposto pela pandemia, para inovar, aprender algo novo. Essa é a orientação que temos lido e ouvido desde o mês de março deste ano.

Com o idoso não é diferente tendo em vista que ele possui capacidade de aprendizagem. Inclusive, a UNESCO em 2015 recomenda sobre aprendizagem de adultos, incluindo o idoso.





## Família como suporte

O isolamento causa **impactos na saúde do idoso** e da sua família. Tendo em vista que existem diversas configurações familiares, há idosos que moram sozinhos ou com o cônjuge, assim como idosos que moram com seus familiares, que podem ser seus filhos, netos, bisnetos.

Se você conhece algum idoso e tem vínculo com ele, saiba que pode dar vários tipos de apoio, como o **instrumental** (atividades básicas da vida diária), **emocional** (diminuindo o isolamento) e/ou **financeiro**.

A família e a sociedade são um **sistema de apoio ao idoso**, e por isso recomenda-se uma relação cheia de respeito, informação, cuidado e apoio!

## Referências

- 1- Searle SD, Rockwood K. Frailty and the risk of cognitive impairment. *Alzheimers Res Ther* [Internet]. 2015;1-6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s13195-015-0140-3>
- 2- Mac I, Rom P, Cabral ED, Cabral C, Lins SA, Coriolano S. Instrumentos de avaliação cognitiva utilizados nos últimos cinco anos em idosos brasileiros Cognitive assessment instruments used in elderly Brazilians in the last five years. :2513-30.
- 3- Dagostini CLF, Ribeiro I, Antoniulli F, Bressan C, Bonatto V dos S, Quandt DLK, Loraschi M. ENVELHECIMENTO: Senescência ou Senilidade. SIEPE [Internet]. 28º de agosto de 2018 [citado 4º de abril de 2020];00. Disponível em: <https://unoesc.emnuvens.com.br/siepe/article/view/18491>
- 4- LEI Nº 10.741 [Internet]. Brasília; 2020 Jun 20 [cited 2020 Jun 20]. Available from: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)

## Referências

5- Hammerschmidt KS de A, Santana RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. Cogitare enferm. [Internet]. 2020

6 - Santos PA, Heidemann ITSB, Marçal CCB, Arakawa-Belaunde AM. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. Audiol., Commun. Res. 2019 .24: e2058.

7- Tavares, NP; Nascimento, DM. Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável. 2020.

8 - Todas as imagens foram retiradas do site Unsplash. Disponível em: <https://unsplash.com/t/nature>