

Alda Vanessa Cardoso Ferreira
Ludgleydson Fernandes de Araújo



“No presente, a mente,
o corpo é diferente...”

Considerações sobre a velhice e a
qualidade de vida em tempos de
pandemia

Alda Vanessa Cardoso Ferreira
Ludgleydson Fernandes de Araújo



“En el presente, la
mente, el cuerpo es
diferente ...”

Consideraciones sobre la vejez y la
calidad de vida en tiempos de pandemia

Alda Vanessa Cardoso Ferreira
Ludgleydson Fernandes de Araújo

*“No presente, a mente,
o corpo é diferente...”*

Considerações sobre a velhice e a
qualidade de vida em tempos de
pandemia

*“En el presente, la
mente, el cuerpo es
diferente ...”*

Consideraciones sobre la vejez y la
calidad de vida en tiempos de pandemia

1^a Edição
2023

Todos os direitos reservados. É proibida a parcial ou total reprodução desta cartilha sem expressa autorização dos autores.

Projeto gráfico/ Diseño gráfico: Estúdio Cordélia

Imagens/ Imágenes: Freepik / Unsplash

Revisão/ Revisión: Alda Vanessa Cardoso Ferreira

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Delta do Parnaíba

F383	<p>Ferreira, Alda Vanessa Cardoso “No presente, a mente, o corpo é diferente”: considerações sobre a velhice e a qualidade de vida em tempos de pandemia [recurso eletrônico] / Alda Vanessa Cardoso Ferreira, Ludgleydson Fernandes de Araújo. – 2023.</p> <p>Ebook Cartilha produzida como produto final do Mestrado em Psicologia – Universidade Federal do Delta do Parnaíba, 2023.</p> <p>Orientação: Prof. Dr. Ludgleydson Fernandes de Araújo.</p> <p>1. Envelhecimento. 2. Velhice. 3. Falas de Mulheres Idosas. 4. Brasileira e Chilenas. 5. Qualidade de Vida. 6. COVID 19. 7. I. Araújo, Ludgleydson Fernandes. II. Título.</p>
	CDD: 362.6

Apresentação

Presentación

O envelhecimento populacional, reconhecido como o principal evento demográfico deste século, é marcado pelo cenário pandêmico, que também trouxe importantes atravessamentos no que se refere à qualidade de vida das pessoas idosas.

El envejecimiento de la población, reconocido como el principal evento demográfico de este siglo, está marcado por el escenario de pandemia, que también trajo importantes cruces en cuanto a la calidad de vida de las personas mayores.

A elaboração do texto desta cartilha foi realizada a partir de falas de mulheres idosas brasileiras e chilenas, participantes de uma pesquisa resultante de uma Dissertação de mestrado, bem como o conteúdo esteve embasado em publicações científicas acerca da temática apresentada.

El texto de este folleto fue elaborado a partir de las declaraciones de mujeres mayores brasileñas y chilenas, participantes de una investigación resultante de una tesis de maestría, y el contenido se basó en publicaciones científicas sobre el tema presentado.

Esta cartilha foi pensada com o objetivo de apresentar informações que envolvem a velhice, covid-19 e a qualidade de vida nesta etapa da vida, discutindo tópicos que podem trazer contribuições para as pessoas idosas.

Este folleto fue diseñado con el objetivo de presentar información sobre la vejez, el covid-19 y la calidad de vida en esta etapa de la vida, discutiendo temas que pueden aportar aportes a las personas mayores.

Sumário

<u>1 - Envelhecimento e velhice</u>	<u>9</u>
<u>Para além da idade</u>	<u>12</u>
<u>É a melhor idade?</u>	<u>15</u>
<u>Desconstruindo alguns mitos</u>	<u>19</u>
<u>2 - COVID-19 na velhice</u>	<u>21</u>
<u>Como a covid-19 tem afetado as pessoas idosas?</u>	<u>26</u>
<u>O que fazer?</u>	<u>29</u>

Clique no link para ser redirecionado à pagina.

<u>3 - Qualidade de vida na velhice em tempos de pandemia</u>	<u>32</u>
<u>COVID-19 e Qualidade de Vida entre pessoas idosas</u>	<u>37</u>
<u>Ressignificação e cenários futuros</u>	<u>39</u>
<u>Medidas que podem melhorar a qualidade de vida no contexto de pandemia e pós-pandemia entre pessoas idosas</u>	<u>43</u>
<u>4 - Serviços de Assistência Social e de Saúde</u>	<u>49</u>

1.

Envelhecimento
e velhice

Envejecimiento y vejez

O envelhecimento diz respeito a um processo natural que envolve um conjunto de transformações físicas, psicológicas e sociais ao longo de toda a vida.

É por meio desse processo que alcançamos a velhice, considerada a última fase do ciclo vital que reflete as nossas experiências, hábitos, enfrentamentos do dia a dia e o nosso estilo de vida.

El envejecimiento se trata de un proceso natural que implica un conjunto de transformaciones físicas, psicológicas y sociales a lo largo de la vida.

Es a través de este proceso que llegamos a la vejez, considerada la última fase del ciclo de vida que refleja nuestras experiencias, hábitos, confrontaciones diarias y nuestro estilo de vida.



- Você sabe o que é a feminização da velhice?

- ¿Sabes qué es la feminización de la vejez?



Significa que há mais mulheres idosas do que homens. Apesar das mulheres viverem mais, elas estão mais sujeitas à discriminação em função do gênero e das mudanças advindas da idade.

Significa que hay más mujeres mayores que hombres. Aunque las mujeres viven más tiempo, están más sujetas a discriminación debido a los cambios relacionados con el género y la edad.

Para além da idade

Más allá de la edad

Reducir a velhice à idade é um equívoco. Em países como o Brasil e o Chile, as pessoas são consideradas idosas a partir dos 60 anos. Entretanto, a idade cronológica, que corresponde à quantidade de tempo que passou desde o seu nascimento até o momento atual, não deve ser vista como o único critério para compreendermos a velhice nem deve ser tomada de forma isolada, pois a velhice também está relacionada a uma construção social, psicológica e biológica.

Reducir la vejez a la edad es un error. En países como Brasil y Chile, las personas se consideran mayores a partir de los 60 años. Sin embargo, la edad cronológica, que corresponde a la cantidad de tiempo que ha pasado desde el nacimiento hasta el momento presente, no debe verse como el único criterio para comprender la vejez y no debe tomarse aisladamente, porque la vejez también está relacionada con una construcción social, psicológica y biológica.

Para pensar e refletir:

Pensar y reflexionar:

- Que idade você sente que tem?
¿Qué edad sientes que tienes?
- Qual avaliação você faz de si mesma em relação às pessoas da mesma e de outras faixas etárias?
¿Qué evaluación hace de sí mismo en relación con las personas del mismo y otros grupos de edad?
- Qual avaliação você faz em relação às mudanças de papéis, comportamentos e hábitos neste momento da vida?
¿Qué evaluación haces con respecto a los cambios en los roles, comportamientos y hábitos en este momento de tu vida?
- Você associa a velhice somente a aspectos negativos?
¿Asocias la vejez solo con aspectos negativos?

- Como você lida com essas questões?
¿Cómo lidias con estos problemas?

Desse modo, a velhice também inclui o senso subjetivo de idade e as expectativas que se tem em relação aos diversos papéis que ocupamos e comportamentos esperados para esta etapa da vida.

Por lo tanto, la vejez también incluye el sentido subjetivo de la edad y las expectativas que uno tiene en relación con los diversos roles que ocupamos y los comportamientos esperados para esta etapa de la vida.



É a melhor idade?

¿Es la mejor edad?

É comum a sociedade utilizar esse termo para se referir à velhice ou para defini-la. Porém, a resposta a essa pergunta depende das experiências individuais, da relação que cada pessoa tem com o próprio corpo e das vivências diante das particularidades do envelhecimento, a exemplo das mudanças nas diferentes posições que ocupamos no nosso cotidiano e das transformações corporais.

Es común que la sociedad utilice este término para referirse a la vejez o para definirla. Sin embargo, la respuesta a esta pregunta depende de las experiencias individuales, de la relación que cada persona tenga con su propio cuerpo y de las experiencias ante las particularidades del envejecimiento, como los cambios en las diferentes posiciones que ocupamos en nuestra vida cotidiana y las transformaciones corporales.



Algumas mudanças corporais e na aparência física decorrentes do envelhecimento, como a diminuição de algumas habilidades para executar tarefas do dia a dia que antes eram realizadas com maior facilidade e a perda da aparência jovial, são esperadas. Contudo, essas transformações tendem a ser desafiadoras para as mulheres, que podem se sentir amedrontadas e pressionadas para manterem a jovialidade em função de padrões estéticos e socioculturais.

Se esperan algunos cambios corporales y de apariencia física derivados del envejecimiento, como la disminución de algunas habilidades para realizar tareas cotidianas que antes se realizaban con mayor facilidad y la pérdida de apariencia juvenil. Sin embargo, estas transformaciones tienden a ser desafiantes para las mujeres, que pueden sentirse asustadas y presionadas para mantener la jovialidad debido a los estándares estéticos y socioculturales.

Você sabia?

¿Sabias que?

Que o “ageísmo”, “idadismo” ou “etarismo” são palavras usadas para expressar a discriminação e preconceito em função da idade das pessoas e pode interferir na forma como lidamos com o nosso processo de envelhecimento e com as percepções das nossas experiências decorrentes desse processo?

¿Que “edadismo”, “idadismo” o “etarismo” son palabras utilizadas para expresar discriminación y prejuicio dependiendo de la edad de las personas y pueden interferir en la forma en que lidiamos con nuestro proceso de envejecimiento y las percepciones de nuestras experiencias que surgen de este proceso?

“Velho é o seu
preconceito”

“Viejo es tu
prejuicio”



Portanto, é fundamental:
Por lo tanto, es esencial:

- Se você já se sentiu discriminada por ser uma pessoa idosa, buscar suporte social e emocional!

Si alguna vez te has sentido discriminada por ser una persona mayor, ¡busca apoyo social y emocional!

- Observar como você lida com as mudanças advindas do envelhecimento!

¡Observa cómo lidias con los cambios que provienen del envejecimiento!

- Considerar que as suas experiências e opiniões são importantes!

¡Considera que tus experiencias y opiniones son importantes!

- Lembrar que o crescimento pessoal, ganhos e aprendizagens não se encerram na velhice!

¡Recuerde que el crecimiento personal, las ganancias y el aprendizaje no terminan en la vejez!

Desconstruindo alguns mitos

Deconstruyendo algunos mitos



Mitos

Mitos

X Todo mundo envelhece de um único jeito

Todo el mundo envejece de una manera

X Toda pessoa idosa tem limitações e é dependente

Toda persona mayor tiene limitaciones y es dependiente

X As pessoas idosas não se engajam em novas atividades e descobertas

Laspersonas mayores no se involucran en nuevas actividades y descubrimientos

Fatos

Factos

- Cada pessoa envelhece de forma única. Portanto, varia de pessoa para pessoa e se dá de diferentes formas

Cada persona envejece de una manera única. Por lo tanto, varía de persona a persona y tiene lugar de diferentes maneras

- Existem pessoas idosas com autonomia. Na velhice, a autonomia também está relacionada à capacidade de tomar decisões e de ter as próprias opiniões respeitadas

Hay personas mayores con autonomía. En la vejez, la autonomía también está relacionada con la capacidad de tomar decisiones y que se respeten las propias opiniones

- A velhice é uma fase marcada por aprendizagens e adaptações constantes, sendo a participação ativa muito importante

La vejez es una fase marcada por el aprendizaje constante y las adaptaciones, y la participación activa es muy importante





COVID-19
na velhice

COVID-19 en la vejez

2

O novo coronavírus faz parte de uma família de vírus responsável por causar infecções respiratórias, que podem não provocar sintoma algum no corpo, passando por sintomas leves até condições mais graves, quando já não é possível “respirar sozinho”, sendo necessário o auxílio de aparelhos (especificamente, o respirador mecânico).

El nuevo coronavirus forma parte de una familia de virus encargados de causar infecciones respiratorias, que pueden no causar ningún síntoma en el organismo, pasando por síntomas leves hasta afecciones más graves, cuando ya no es posible “respirar solo”, siendo necesaria la ayuda de dispositivos (específicamente, el respirador mecánico).



A doença provocada por esse novo coronavírus, chamada covid-19, acabou se espalhando rapidamente pelo mundo, adquirindo o status de pandemia. Dados da Organização Mundial de Saúde apontaram um total de 6.661.666 mortes em todo o mundo, até o mês de dezembro de 2022.

La enfermedad causada por este nuevo coronavirus, llamada COVID-19, se propagó rápidamente por todo el mundo, adquiriendo el estatus de pandemia. Los datos de la Organización Mundial de la Salud mostraron un total de 6.661.666 muertes en todo el mundo a diciembre de 2022.



As pessoas idosas estiveram entre as mais vulneráveis no que diz respeito à morbidade e mortalidade pelo vírus, com 8 de 10 mortes entre pessoas com 65 anos ou mais, principalmente em um momento em que ainda não havia medicamentos específicos nem vacinas.

Las personas mayores se encontraban entre las más vulnerables con respecto a la morbilidad y la mortalidad por el virus, con 8 de cada 10 muertes entre las personas de 65 años o más, especialmente en un momento en que aún no había medicamentos o vacunas específicos.



Porém, a vacinação voltada para a população idosa favoreceu drasticamente a queda do número de mortes entre esse público. Em muitos países, por exemplo, a hospitalização passou a ser mais frequente entre adultos de meia-idade.

Sin embargo, la vacunación dirigida a la población anciana favoreció drásticamente la caída en el número de muertes entre este público. En muchos países, por ejemplo, la hospitalización se ha vuelto más frecuente entre los adultos de mediana edad.



Como a COVID-19 tem afectado as pessoas idosas?

*¿Cómo ha afectado COVID-19
a las personas mayores?*

As pessoas idosas estiveram entre as mais afetadas pelo risco de complicações graves decorrentes da doença. As medidas iniciais de distanciamento espacial (em substituição ao termo distanciamento social), a limitação das atividades do dia a dia (como ir ao supermercado, frequentar bares/restaurantes, escolas, grupos de convivência, etc.), a proibição para frequentar locais com aglomeração de pessoas e as restrições quanto ao contato social (como evitar apertos de mão, abraços, compartilhar objetos pessoais, etc.) trouxeram consequências importantes na percepção da realidade e na saúde mental.

Las personas mayores se encontraban entre las más afectadas por el riesgo de complicaciones graves derivadas de la enfermedad. Las medidas iniciales de distanciamiento espacial (en lugar del término distanciamiento social), la limitación de las actividades cotidianas (como ir al supermercado, asistir a bares / restaurantes, escuelas, grupos sociales, etc.), la prohibición de asistir a lugares con aglomeración de personas y restricciones al contacto social (como evitar apretones de manos, abrazos, objetos personales, etc.) han tenido importantes consecuencias en la percepción de la realidad y en la salud mental.



Dentre os principais sentimentos identificados entre as pessoas idosas no contexto da pandemia da covid-19, temos:

Entre los principales sentimientos identificados entre las personas mayores en el contexto de la pandemia de covid-19, tenemos

Medo

Miedo

Tristeza

Tristeza



Sentimento de perda

Sentimiento de perdida

Solidão

Soledad

Ansiedade

Ansiedad



Saudade

Anhelo



O que fazer? ¿Qué hacer?

Em primeiro lugar, é importante reconhecer que seus sentimentos são importantes, merecem atenção e cuidado. Em situações de catástrofe e emergências de grande magnitude, que provocam um número significativo de doentes e mortes, é esperado que boa parte da população se sinta angustiada e tensa, em maior ou menor grau.

Primero, es importante reconocer que sus sentimientos son importantes, merecen atención y cuidado. En situaciones de desastre y emergencias mayores, que causan un número significativo de pacientes y muertes, se espera que una gran parte de la población se sienta angustiada y tensa, en mayor o menor medida.



O apoio psicossocial, de familiares, amigos, bem como dos serviços socioassistenciais e de saúde podem nos ajudar a melhor enfrentar esses momentos de crise. É plausível acompanhar e seguir as recomendações sanitárias atualizadas, no que se refere ao uso de máscaras, higienização das mãos, etiqueta respiratória (medidas simples que evitam que a COVID-19 se espalhe), vacinas, entre outros.

El apoyo psicosocial de familiares, amigos, así como la asistencia social y los servicios de salud pueden ayudarnos a enfrentar mejor estos momentos de crisis. Es plausible seguir y seguir las recomendaciones sanitarias actualizadas respecto al uso de mascarillas, higiene de manos, etiqueta respiratoria (medidas sencillas que evitan la propagación del COVID-19), vacunas, entre otras.



Manter-se informado em fontes seguras sobre o desenrolar da pandemia pode auxiliar a minimizar os sentimentos de medo, insegurança e ansiedade diante das descobertas sobre o vírus. Além disso, também é válido acompanhar as campanhas de vacinação, que se mostra como uma forma eficaz de evitar casos mais graves e de proteger a saúde.

Mantenerse informado en fuentes seguras sobre el desarrollo de la pandemia puede ayudar a minimizar los sentimientos de miedo, inseguridad y ansiedad frente a los hallazgos sobre el virus. Además, también vale la pena monitorear las campañas de vacunación, que es una forma efectiva de prevenir casos más graves y proteger la salud.



3.

Qualidade de
vida na velhice
em tempos de
pandemia

Calidad de vida en la vejez
en tiempos de pandemia



Segundo a Organização Mundial de Saúde, a Qualidade de Vida está relacionada à percepção que cada pessoa tem de sua posição na vida. Essa percepção depende de nossa cultura, de nossas crenças, valores pessoais, objetivos e vivências.

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida está relacionada con la percepción de cada persona de su posición en la vida. Esta percepción depende de nuestra cultura, nuestras creencias, valores personales, metas y experiencias.

Assim, a Qualidade de Vida inclui:
Por lo tanto, la Calidad de Vida incluye:

A saúde física
Salud física

O estado psicológico
El estado psicológico

O nível de independência
El nivel de independencia

As relações sociais e familiares
Relaciones sociales y familiares

O próprio ambiente em que se está inserido
El propio entorno en el que uno se inserta

Portanto, a relação entre todas essas questões influencia o modo como cada pessoa avalia e percebe a própria Qualidade de Vida.

Por lo tanto, la relación entre todas estas preguntas influye en la forma en que cada persona evalúa y percibe su calidad de vida

Em se tratando de pessoas idosas, essa percepção pode variar em razão da faixa etária. Pessoas com a idade mais avançada tendem a perceber diminuição na Qualidade de Vida. Contudo, não podemos esquecer que é possível identificar alguns indicadores de bem-estar na velhice, como:

En el caso de las personas mayores, esta percepción puede variar según el grupo de edad. Las personas de edad avanzada tienden a notar una disminución en la calidad de vida. Sin embargo, no debemos olvidar que es posible identificar algunos indicadores de bienestar en la vejez, tales como:

Longevidade
Longevidad

Saúde mental e física
Salud mental y física

Sensação de controle e eficácia das funções cognitivas
Sensación de control y eficacia de las funciones cognitivas

Competência social
Competencia social

Renda
Ingresos

Continuação dos papéis dentro da família e em outros espaços
Continuación de roles dentro de la familia y en otros espacios



A partir de um recorte realizado com mulheres idosas, estas associaram, de modo geral, a qualidade de vida aos seguintes elementos:

Sobre la base de un punto de corte con mujeres mayores, generalmente asociaron la calidad de vida con los siguientes elementos:

Autocuidado diante do próprio adoecimento
Autocuidado ante la propia enfermedad

Autonomia
Autonomía

Capacidade de manter-se ativa
Capacidad para mantenerse activa

Bem-estar físico e psicológico
Bienestar físico y psicológico

Ter dinheiro suficiente para atender às próprias necessidades

Tener suficiente dinero para satisfacer las propias necesidades

Boas relações familiares
Buenas relaciones familiares

Alimentação Saudável
Alimentación saludable

COVID-19 e Qualidade de Vida entre pessoas idosas

COVID-19 y calidad de vida entre las personas mayores

A pandemia da COVID-19 afetou a vida de milhares de pessoas em todo o mundo, em especial as pessoas idosas, tendo em vista que foi possível identificar que a Qualidade de Vida, saúde e bem-estar pioraram significativamente devido a realidade pandêmica, além do potencial de risco dirigido a essa população.

La pandemia de COVID-19 afectó la vida de miles de personas en todo el mundo, especialmente los adultos mayores, ya que fue posible identificar que la calidad de vida, la salud y el bienestar empeoraron significativamente debido a la realidad de la pandemia, además del riesgo potencial dirigido a esta población.

Dentre as principais alterações percebidas na Qualidade de Vida em função da pandemia e, consequentemente, das medidas de distanciamento espacial e restritivas de contato, as pessoas idosas relataram:

Entre los principales cambios percibidos en la calidad de vida debido a la pandemia y, en consecuencia, las medidas de distanciamiento espacial y restrictivo del contacto, los ancianos informaron

Restrição da prática de atividades físicas *Restricción de la actividad física*

Diminuição das relações sociais *Reducción de las relaciones sociales*

Efeitos na saúde mental, como: *Efectos sobre la salud mental, tales como:*

- Sentimentos de solidão
- *Sentimientos de soledad*
- Sentimentos de medo
- *Sentimientos de miedo*
- Ansiedade
- *Ansiedad*

Ressignificação e cenários futuros

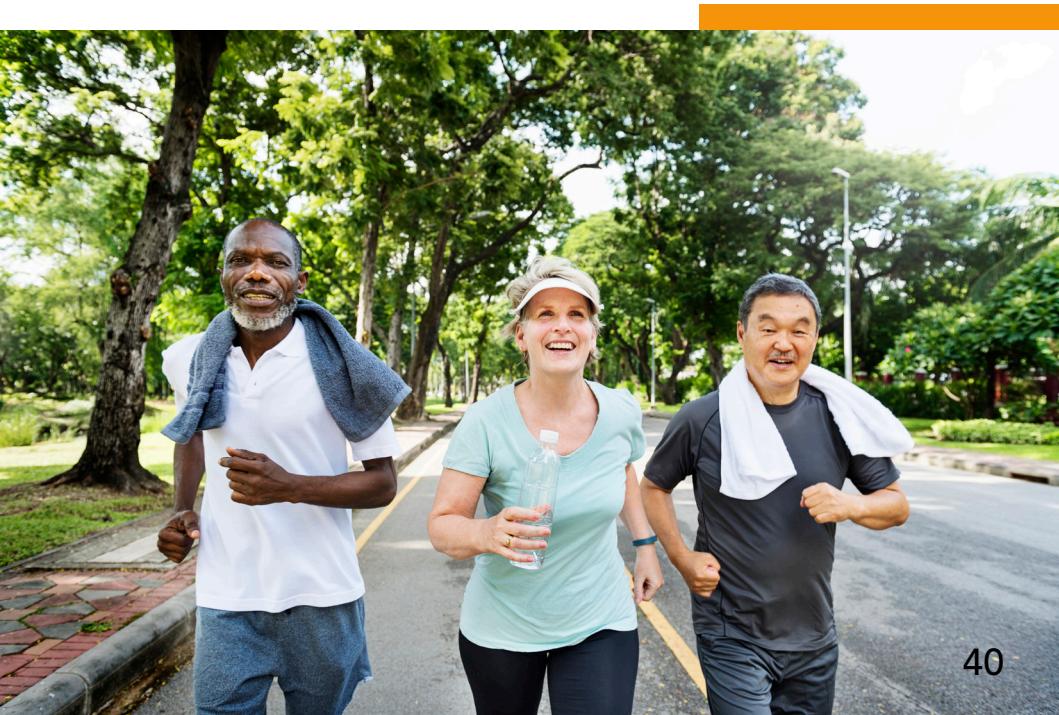
Resignificación y escenarios futuros

A pandemia coincidiu com o envelhecimento da população, considerado o principal evento demográfico do século XXI. Ela trouxe novos sentidos e mudanças nas condutas, conhecimentos e experiências. Dessa forma, é fundamental a atenção prestada à população idosa, no sentido de fortalecer as estratégias de apoio e cuidado.

La pandemia coincidió con el envejecimiento de la población, considerado el principal evento demográfico del siglo 21. Trajo nuevos significados y cambios en la conducta, el conocimiento y las experiencias. Por lo tanto, es esencial prestar el cuidado a la población anciana, con el fin de fortalecer las estrategias de apoyo y cuidado.

As medidas restritivas de contato, dentre outras, precisaram ser tomadas como forma de precaução e proteção à saúde, contudo a autonomia, a independência e a convivência grupal são alicerces para o envelhecimento saudável e para uma percepção mais positiva quanto à qualidade de vida, precisando ser estimuladas e fortalecidas.

Las medidas restrictivas de contacto, entre otras, debían tomarse como medida de precaución y protección de la salud, sin embargo, la autonomía, la independencia y la convivencia grupal son bases para un envejecimiento saludable y para una percepción más positiva de la calidad de vida, que necesita ser estimulada y fortalecida.



Para pensar...

O que significa ter qualidade de vida para você?
¿Qué significa tener calidad de vida para ti?

Você percebe que a sua qualidade de vida foi afetada pela pandemia da COVID-19? De que forma?

¿Te das cuenta de que tu calidad de vida se ha visto afectada por la pandemia de COVID-19? ¿De qué manera?

Como você tem cuidado de si e de sua qualidade de vida?

¿Cómo te cuidas a ti mismo y a tu calidad de vida?

Você recebe apoio de familiares, da comunidade onde vive e de profissionais, quando necessário?
¿Recibe apoyo de miembros de la familia, de la comunidad donde vive y de profesionales cuando es necesario?

Após a flexibilização das medidas restritivas de contato e vacinação entre pessoas idosas, você tem conseguido retomar as atividades que fazia antes da pandemia?

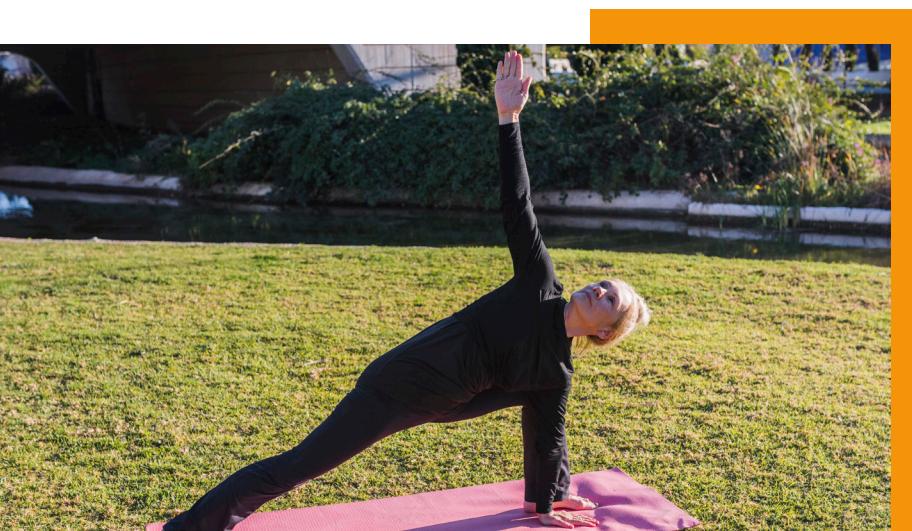
Después de la flexibilización de las medidas restrictivas de contacto y vacunación entre los ancianos, ¿ha podido reanudar las actividades que hacía antes de la pandemia?

Medidas que podem
melhorar a qualidade
de vida no contexto
de pandemia e pós-
pandemia entre
pessoas idosas

Medidas que pueden
mejorar la calidad de vida
en el contexto de pandemia
y post-pandemia entre las
personas mayores

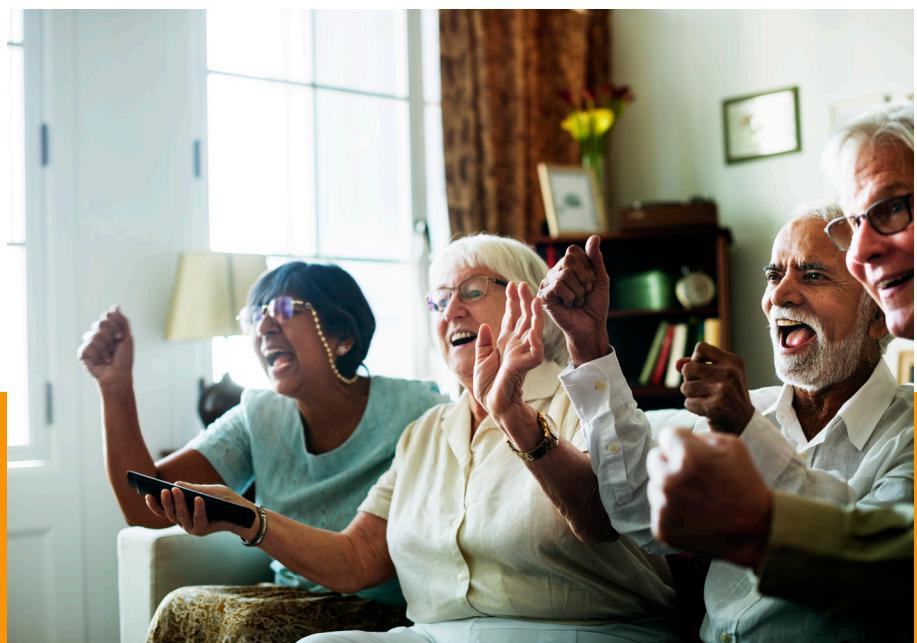
Ter uma rotina com hábitos saudáveis. Com a flexibilização das medidas restritivas de contato, é possível a retomada da prática de atividades físicas ao ar livre (ou como preferir), sem esquecer de tomar os cuidados necessários. A prática de atividade física ajuda no desenvolvimento da capacidade funcional, integração na sociedade, saúde mental, bem como nas atividades da vida diária.

Ten una rutina con hábitos saludables. Con la flexibilización de las medidas restrictivas de contacto, es posible reanudar la práctica de actividades físicas al aire libre (o como prefiera), sin olvidar tomar los cuidados necesarios. La práctica de actividad física ayuda en el desarrollo de la capacidad funcional, la integración en la sociedad, la salud mental, así como en las actividades de la vida diaria.



Interação social. A participação em grupos de convivência e uma relação de qualidade com amigos, familiares e outras pessoas significativas influenciam positivamente a saúde mental e o bem-estar psicológico.

Interacción social. La participación en grupos sociales y una relación de calidad con amigos, familiares y otras personas significativas influyen positivamente en la salud mental y el bienestar psicológico.



Alimentação saudável. A alimentação adequada é importante fator protetivo contra doenças crônicas. É importante levar em consideração o planejamento alimentar de cada pessoa, bem como também os aspectos psicossociais que podem interferir ou até mesmo dificultar o acesso à alimentação nesta fase da vida.

Alimentación saludable. La alimentación adecuada es un importante factor protector contra las enfermedades crónicas. Es importante tener en cuenta la planificación alimentaria de cada persona, así como los aspectos psicosociales que pueden interferir o incluso dificultar el acceso a los alimentos en esta etapa de la vida.



Apoio psicológico. Em tempos de pandemia, as pessoas idosas foram acometidas por sentimentos de solidão, ansiedade e medo. O acompanhamento psicológico poderá auxiliar na resiliência, nas situações de crise e no enfrentamento dos obstáculos.

Apoyo psicológico. En tiempos de pandemia, los ancianos se vieron afectados por sentimientos de soledad, ansiedad y miedo. El seguimiento psicológico puede ayudar a la resiliencia, situaciones de crisis y enfrentar obstáculos.



Acompanhamento por equipe interprofissional.

A equipe interprofissional é composta por profissionais de diversas áreas, como psicólogo, fisioterapeuta, geriatra, nutricionista, que atuam de forma integrada com o objetivo de prestar assistência à pessoa idosa no que se refere ao diagnóstico, tratamento, recuperação, prevenção e promoção da saúde.

Seguimiento por equipo interprofesional. El equipo interprofesional está compuesto por profesionales de diversas áreas, como psicólogo, fisioterapeuta, geriatra, nutricionista, que trabajan de manera integrada con el objetivo de brindar asistencia al anciano en lo que respecta al diagnóstico, tratamiento, recuperación, prevención y promoción de la salud.



4.

Serviços de Saúde e de Assistência Social

Servicios de salud y
asistencia social

Lembre-se:

Você não está só! Caso necessite, você pode contar com o apoio de profissionais que atuam em instituições especializadas no atendimento às pessoas idosas

Clique no link abaixo para encontrar o dispositivo mais próximo de você:

<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi/mops/serv-mapa.php?codigo=221100&sa=1>

Centro de Referência de Assistência Social – CRAS

- Busca prevenir a ocorrência de situações de vulnerabilidades e riscos sociais por meio do desenvolvimento de potencialidades e do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.

Centro de Referência Especializado de Assistência Social – CREAS

- Oferece apoio e orientação em situações de violações de direitos.

Centro Dia

- Destinado ao atendimento especializado a pessoas idosas e a pessoas com deficiência que tenham algum grau de dependência de cuidados

Unidade Básica de Saúde – UBS

- É a “porta de entrada” para atendimentos de saúde no âmbito do SUS. Além disso, há programas específicos voltados para o acompanhamento das pessoas idosas.

Centro de Valorização da Vida - CVV

<https://www.cvv.org.br/>

- Realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio por meio de chamadas telefônicas pelo número 188, e-mail e chat, 24 horas por dia.

Centro de Atenção Psicossocial

- Atende pessoas com sofrimento psíquico ou transtorno mental, que se encontram em situações de crise ou em processos de reabilitação psicossocial.

Recuerda:

¡No estás solo! Si es necesario, puede contar con el apoyo de profesionales que trabajan en instituciones especializadas en el cuidado de las personas mayores

Haga clic en el enlace de abajo para encontrar el servicio más cercano a usted:

[https://saludresponde.minsal.cl/
establecimientosde-salud/](https://saludresponde.minsal.cl/establecimientosde-salud/)

Centros de Salud (CES) y Centros de Salud Familiar (CESFAM)

- Proporcionan cuidados básicos en salud, con acciones de promoción, prevención, curación, tratamiento, cuidados domiciliarios y rehabilitación de la salud; y atienden en forma ambulatoria.

Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF)

- Brinda atenciones básicas de salud y trabaja al alero de un CES o CESFAM, dependiendo de éstos para prestaciones más complejas.

Centros Comunitario de Salud Mental Familiar (COSAM):

- Se define como un establecimiento de atención ambulatoria, dedicado al área de salud mental y psiquiatría, que apoya y complementa a los consultorios de la comuna en la cual funciona.

Centros Diurnos del Adulto Mayor (CEDIAM)

<https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/59393-centros-diurnos-del-adulto-mayor-cediam>

- Tiene el objetivo de promover y fortalecer la autonomía e independencia de las personas mayores para contribuir a retrasar su pérdida de funcionalidad, manteniéndolos en su entorno familiar y social, y entregándole temporalmente servicios sociales y sanitarios.

Rede de Protección Social

<https://www.reddeproteccion.cl/beneficios/dependencia>

- Contiene apoyos que tiene el Estado para las personas mayores en materia de residencias, vivienda, dependencia y cuidado, salud, pensiones y otros.

Alda Vanessa Cardoso ferreira



Psicóloga pela Universidade Estadual do Piauí, Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba. Especialista em Avaliação Psicológica e Terapia Intensiva do Adulto. Especialista em Psicoterapia Corporal. Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Psicogerontologia e Vulnerabilidades Psicossociais (PSICOGERONTO).

E-mail: aldavanessacafer@gmail.com

Ludgleydson fernandes de Araújo



Psicólogo, Doutor em Psicologia pela Universidad de Granada (Espanha) com período sanduíche na Università di Bologna (Itália), Mestre em Psicologia e Saúde pela Universidade de Granada (Espanha), Mestre em Psicologia Social e Especialista em Gerontologia pela UFPB. Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar). Bolsista de Produtividade em Pesquisa (PQ-2) pelo CNPq.

E-mail: ludgleydson@yahoo.com.br

Apoio:



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - PPGPsi
UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO Parnaíba - UFDPar



CONSELHO REGIONAL DE
PSICOLOGIA
21ª Região



