"COMO FICA A SAÚDE MENTAL DO IDOSO NA PANDEMIA DE COVID-19?": AÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO E INCENTIVO À COMUNICAÇÃO

Luísa Feil Aquino (fa_luisa@outlook.com)
Flaviana Miranda Da Silva De Sá (flavianasa@ufgd.edu.br)

A chegada da terceira idade é acompanhada de uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais. A aposentadoria, o aparecimento ou agravamento de doenças crônicas, as perdas físicas, afetivas e econômicas, são acompanhadas de uma necessidade de reorganização da vida que, se não for bem elaborada, pode desencadear no isolamento do idoso e no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como a depressão. A depressão é um dos transtornos psiquiátricos mais comuns em idosos e um dos principais riscos para o suicídio. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o risco de suicídio aumenta com a idade, atingindo seu ápice após os 65 anos, e a maior parte dos idosos que tenta suicídio vive sozinho. Assim, é necessário pensar nos efeitos do isolamento e do distanciamento social na população idosa, regulamentados pelo Ministério da Saúde como medidas sanitárias no enfrentamento à pandemia de Covid-19, assim como maneiras de minimizar seus possíveis impactos negativos na saúde física e mental. A ação, vinculada ao projeto UFGD+Saúde, buscou conscientizar a população geral sobre a relação entre isolamento e sintomas depressivos nos idosos, assim como incentivar a comunicação com os mesmos pelos meios virtuais. Para o desenvolvimento do conteúdo, uma pesquisa foi realizada no Google Acadêmico a fim de encontrar artigos sobre a depressão e os efeitos da pandemia nos idosos. A princípio, foram selecionados 10 artigos relacionados aos temas para leitura. Um flyer foi desenvolvido e compartilhado pelas redes sociais, pelo e-mail institucional da Universidade Federal da Grande Dourados, assim como no Portal UFGD, contendo informações sobre os efeitos do isolamento e do estresse causado pela pandemia de Covid-19 nos idosos, incentivo à comunicação por chamadas, mensagens ou vídeo, assim como informações para a população atentar-se a quaisquer sintomas de depressão ou angústia nos idosos e como direcioná-los ao tratamento adequado. Espera-se que o conteúdo atinja os universitários e a comunidade externa que acompanha as redes sociais da UFGD. É possível concluir que a interação social tem um papel importante na saúde mental dos indivíduos, e que o distanciamento social não precisa implicar em sua restrição, já que existem meios tecnológicos que permitem a comunicação sem a presença física. Para os idosos, que se

encontram em um momento que acarreta um grande nível de estresse, a vinculação social é essencial para diminuir a sensação de solidão e evitar o surgimento de sintomas depressivos, que podem, inclusive, levar à ideação suicida.

Agradecimento: à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX - pela concessão de bolsa de extensão à primeira autora.