



Idosos e a Convivência Familiar em Tempos de Pandemia



Idosos e a Convivência Familiar em tempos de Pandemia

Por:

Juliana Rosas Rodrigues, Assistente Social da UnATI/UERJ e do Instituto de Psiquiatria da Universidade do Brasil - IPUB/UFRJ-CDA (Centro de Doenças de Alzheimer e outras Desordens Mentais na Velhice). Pós Graduada em Gerontologia e Saúde Mental

Coordenação Geral e idealização:

Sandra Rabello de Frias, Assistente Social, pós-graduada em Políticas Sociais pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, pós-graduada em Psicogeriatría pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Especialista em Gerontologia SBGG, Mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade pela Universidade Veiga de Almeida.

Sumário

| | |
|---|---|
| Apresentação | 3 |
| Introdução..... | 3 |
| Cuidados básicos ao idoso no domicílio durante a pandemia..... | 4 |
| E o idoso que reside sozinho? | 4 |
| E o idoso com algum comprometimento cognitivo? | 5 |
| Convivência familiar e pandemia | 5 |
| Coisas a fazer..... | 6 |
| - Quais os tipos de suporte oferecido pela família? | 7 |
| - E quando existe o conflito, o que fazer? | 7 |
| Onde denunciar e pedir ajuda? Conheça esta rede, divulgue e se precisar entre em contato! ... | 8 |
| Referências Bibliográficas: | 9 |

Apresentação

A Cartilha que ora apresentamos é parte integrante do projeto “Recursos Comunitários à Pessoa Idosa”, desenvolvido na Coordenação de Projetos de Extensão da UnATI, na UERJ. A produção de materiais informativos, em formato de cartilhas, visa democratizar informações que ajudem a pessoa idosa a garantir a efetivação de seus direitos.

Instrumentos como cartilhas de ações educativas facilitam a disseminação de informações que podem mudar a vida de um idoso ou idosa. Uma sociedade consciente é capaz de cobrar do Estado a garantia e proteção dos direitos da pessoa idosa. Somente assim poderemos ter a possibilidade de uma sociedade mais igualitária.

Apresentamos o lançamento da nossa décima segunda cartilha: “**Idosos e a Convivência Familiar em tempos de Pandemia**”. As outras onze foram: Cartilha A coluna lombar: anatomia e efeitos do Envelhecimento; Cartilha Rio de Janeiro para os idosos: opções de arte, cultura e lazer; Cartilha de orientação de medicamentos em pessoas idosas: direitos e cuidados; Cartilha de prevenção à violência contra o idoso; Cartilha sobre acessibilidade para idosos; Cartilha de procedimentos bancários para a pessoa idosa; Cartilha do Cuidador de Idoso; Cartilha de Violação dos Direitos da Pessoa Idosa; Cartilha sobre instituições de Longa Permanência para idosos; Cartilha “Conhecendo um pouco da incontinência urinária feminina” e “Cartilha Especial Idosos nos Domicílios, Pandemia e Procedimentos Pós-Abertura”. Essas cartilhas estão disponíveis no site da UnATI (<http://www.unatiuerj.com.br>).

Equipe da Coordenação de Projetos de Extensão da UnATI.UERJ

Introdução

O envelhecimento é um processo demasiadamente pessoal, não só com indivíduos diferentes um dos outros, mas também com alterações nos aspectos físicos, biológicos, psicológicos e sociais.

Para além dessas alterações, a pandemia do coronavírus trouxe uma mudança na rotina de muitas famílias. É normal experimentar neste período pandêmico, emoções como medo, ansiedade, tristeza, raiva, sobrecarga. Trata-se de uma

situação inédita para todos, e que nos exige novos conhecimentos e mudanças nos hábitos.

Uma das estratégias de cuidado para reduzir a propagação do coronavírus e a contaminação, foi o isolamento social. Desta forma, as pessoas ficaram em suas casas e conseqüentemente as relações familiares ficaram mais intensas e bastante desafiadoras, apresentando por vezes dinâmicas de conflitos. Somado à situação da pandemia, com a necessidade de isolamento social principalmente dos idosos, observamos também que a nova dinâmica de cuidados foi confundida ou serviu de pretexto para um também distanciamento afetivo.

Pensando nisto, a equipe da coordenação de extensão da UnATI UERJ, desenvolveu esta cartilha para auxiliar as famílias no fortalecimento de vínculos e cuidados aos idosos durante a pandemia.

“A pandemia da Covid-19 impõe a todos os sujeitos, para além do enfrentamento do tornar-se velho, a presentificação da finitude da vida para a geração de 80 anos e mais, e a confrontação de um futuro próximo às gerações de 60-70 anos, que são as atuais cuidadoras familiares. A percepção da proximidade da morte aciona sentimentos contraditórios em relação à própria subjetividade e a aposta imaginária do tempo de vida restante. Cuidar dos mais velhos obriga os familiares envolvidos a reverem seu projeto de vida e, talvez, a ilusória percepção de qualidade de vida que teria ao atingir uma idade mais avançada.”

(Maria Luiza A. Heilborn, Clarice E. Peixoto, Myriam M. Lins de Barros)

Cuidados básicos ao idoso no domicílio durante a pandemia

Importante manter a lembrança do idoso sempre ativa aos cuidados necessários para o combate a pandemia do covid 19, tais como uso de máscaras, lavar as mãos constantemente, priorizar a ventilação do ambiente, limpeza do ambiente e dos objetos comprados, restringir as visitas e aglomerações, manter-se ativo fisicamente e mentalmente.

E o idoso que reside sozinho?

Àqueles idosos que residem sem seus familiares, torna-se imprescindível a criação de uma rede de solidariedade para auxiliá-los com compras, pagamentos, permitindo que os mesmos não se exponham. Assim como se torna ainda mais importante a manutenção de seus vínculos sociais através de contato

telefônico, chamadas de vídeo, como forma de fortalecimento dos laços e de preservação do convívio.

E o idoso com algum comprometimento cognitivo?

Além de sofrer limitações impostas pela idade, e muitas vezes somar a isto sua fragilidade e doenças crônicas, o idoso pode apresentar alterações comportamentais relacionadas à demência, podendo desta forma aumentar o risco de contrair o vírus, pois pode esquecer-se de lavar as mãos ou ter dificuldade em aderir recomendações como o distanciamento social ou o uso de máscaras, estando mais vulnerável a ter a infecção.

Nestes idosos, as alterações comportamentais podem surgir devido ao isolamento e a mudança de rotina na pandemia. Priorize excluir infecções ou condições que levam a dores ou desconfortos. Em seguida, tente incluir atividades em sua rotina no ambiente doméstico ou realize atividades externas como caminhada, pegar sol no playground ou na calçada, com todos os cuidados necessários e atente-se aos estímulos no ambiente como, por exemplo, muitos ruídos, desorganização do ambiente, brigas. Isso pode deixar o idoso mais agitado!

Convivência familiar e pandemia

O envelhecimento, processo inerente ao ser humano, pode ocasionar alterações físicas e psíquicas, conforme já mencionado, o que pode gerar limitações a este idoso que passará a necessitar de proteção e auxílio que deve partir dos familiares, como também do Estado. O cuidado com os idosos torna-se ainda mais fundamental diante do cenário da pandemia de covid 19 entendendo ser essas pessoas as mais propensas aos efeitos letais da referida enfermidade, sendo parte da população considerada como grupo de risco.

A convivência familiar é um direito resguardado aos idosos e muito enfatizado no Estatuto do Idoso em seu artigo 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.”

Entende-se por família o conjunto de pessoas que possuem grau de parentesco ou laços afetivos e vivem na mesma casa formando um lar. Pela lei, espera-se que o ambiente familiar seja um lugar de afeto, cuidado, segurança, conforto e bem-estar.

Se por um lado a restrição social permite passar mais tempo com os idosos e em família, por outro, as demandas simultâneas de cuidado, bem como o cumprimento das tarefas de trabalho em regime home office, e ainda os afazeres domésticos, podem gerar estresse e sobrecarga, comprometendo a boa convivência familiar.

- Como facilitar uma convivência saudável e fortalecer os vínculos familiares?

Diante de preocupações com o enfrentamento da covid 19, estresse e mudanças repentinas, a manutenção de uma rotina para o idoso torna-se indispensável para lidar com as situações desafiadoras de maneira saudável, sem que elas causem prejuízos.

O estabelecimento de uma rotina diária proporciona ao idoso assegurar a continuidade de uma estrutura à sua vida e permite que tarefas importantes, tais como a medicação, higiene, atividade física e alimentação transcorram sem muitas intercorrências. Para além disto, a previsão do que se irá fazer no dia a seguir pode desfazer alguns receios ligados ao desconhecido e ajudar na concretização de tarefas diárias, diminuindo assim também expressivamente episódios de altos níveis de ansiedade, insônia, agitação. A qualidade de vida, no caso dos idosos, está muito ligada ao estabelecimento de uma rotina diária e esta rotina auxilia também na diminuição de possíveis situações de sobrecarga do cuidador. Mas lembre-se! É preciso estabelecer rotinas com atividades que respeitem hábitos, costumes e desejos dos idosos. Além disso, é muito importante que a relação seja mantida com respeito e não infantilização deste idoso.

Coisas a fazer....

Conectar-se com pessoas por chamada de vídeo, redes sociais. Distanciamento social não é distanciamento afetivo!

Manter-se ativo com práticas de atividades em casa como alongamentos, caminhadas no quintal

Realização de atividades em conjunto: Com seus celulares afastados ou desligados, foquem na convivência. Busquem momentos juntos! Realizem as refeições juntos, conversem, assistam televisão, reservem um tempo para um jogo de tabuleiro ou uma sessão de cinema por exemplo.

Divisão das atividades domésticas: Permita que o idoso sinta-se útil e participante da dinâmica familiar, contribuindo com as atividades do lar como, por exemplo, ajudando na preparação das refeições, arrumando as camas, colocando roupas para lavar. Caso o idoso apresente limitações físicas ou cognitivas, proporcione a ele atividades de acordo com as possibilidades que se estabeleçam para o mesmo. Por vezes, o cuidador terá de refazer a atividade executada pelo idoso, mas terá proporcionado a ele sentimento de pertença e

utilidade. Deixe-o fazer do seu jeitinho e no seu tempo! Estimule sua independência!

Momentos de relaxamento: Que tal um momento de relaxamento antes de dormir? Pode ser sozinho ou em família. Tire um tempo para exercícios de respiração, para ouvir uma música, fazer suas orações. Escolha algo de sua preferência para desacelerar seu corpo e sua mente!

Mantenha comunicação clara com os demais moradores da casa, fale o que sente, o que pensa, mas sempre de forma respeitosa. Seja paciente também pois todos estão sofrendo reflexos dessa pandemia.

- Quais os tipos de suporte oferecido pela família?

O suporte social se constitui por diversos recursos que o indivíduo recebe através das relações sociais, podendo ser:

Instrumental – Auxílios concretos (ajuda financeira)

Informativo – Aconselhamentos, orientações

Emocional – Expressões de apoio, afeição, amor

- E quando existe o conflito, o que fazer?

Cada família possui características próprias e que estão associadas a diversos fatores como contexto sociocultural e econômico, à qualidade dos relacionamentos, aos traços de personalidade e à saúde mental e física de seus membros.

Cada família possui uma dinâmica construída de relacionamento e de cuidado, porém com o isolamento social, em alguns contextos familiares os conflitos podem acarretar em episódios de violência, e a denúncia não pode deixar de ser realizada.

Estudiosos afirmam que neste período de confinamento, houve um crescente número de denúncias relacionadas à violência contra a pessoa idosa. Segundo números do Disque 100, do Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos, houve um aumento de 59% no Brasil somente nos meses de Março a Junho de 2020.

Elencam-se os tipos de violência praticada contra a pessoa idosa:

Violência Física

Violência Psicológica

Negligência

Violência Institucional

Abuso financeiro

Violência patrimonial

Violência sexual

Discriminação

Onde denunciar e pedir ajuda? Conheça esta rede, divulgue e se precisar entre em contato!

Delegacias especializadas para o atendimento a pessoa idosa ou delegacia do seu bairro

Conselho Estadual ou Municipal dos Direitos da pessoa idosa

Ouvidoria do Ministério Público através do 127 ou 99366-3100 (incluso uso de whatsApp)

Disque 100 - Direitos Humanos

CREAS – Centro de Referência Especializado da Assistência Social da região onde reside

Quando a violência contra a pessoa idosa acontece no âmbito familiar, as consequências de um conflito mal resolvido são ainda mais graves, principalmente pelos sentimentos trazidos pelos anos de convivência e escolhas.

Para amenizar a dinâmica conflituosa, e não chegar a uma situação de violência, os membros da família podem buscar apoio em serviços de mediação de conflitos ou de terapia de família. Dialogar em prol da resolução do conflito pode impedir a violência e melhorar a convivência!

Referências Bibliográficas:

<https://www.familia.com.br/amabilidade-dicas-de-boa-convivencia-com-familiares/>

USP. Cartilha Envelhecimento saudável em tempos de pandemia. Orientações do LabEduca+60, São Paulo, 2020. http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha_LabEduca60_EACH_USP.-COMPACTA-1.pdf

CUIDADOS DO IDOSO COM DEMÊNCIA DURANTE A PANDEMIA
file:///C:/Users/JRR_J/Desktop/BACKUP/Ju/Cuidados-do-Idoso-com-Dem%C3%Aancia-Durante-a-Pandemia-Dicas-e-Orienta%C3%A7%C3%B5es.pdf

IDOSO E FAMÍLIA EM TEMPOS DE PANDEMIA: o abandono afetivo inverso e seus efeitos no âmbito da responsabilidade civil no direito brasileiro contemporâneo

<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/2972/1/Idoso%20e%20fam%C3%A9lia%20em%20tempos%20de%20pandemia%20o%20abandono%20afetivo%20inverso%20e%20seus%20efeitos%20no%20%C3%A2mbito%20da%20responsabilidade%20civil%20no%20direito%20brasileiro.docx.pdf>

Estatuto do Idoso http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

