

TRABALHANDO OS ASPECTOS DA SEXUALIDADE COM UM GRUPO ON-LINE DE IDOSOS DO RIO DE JANEIRO: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

WORKING SEXUALITY ASPECTS WITH AN ONLINE GROUP OF ELDERLY PEOPLE FROM RIO DE JANEIRO: EXPERIENCE REPORT

Dandara Júnia de Menezes Rainha [dandarajrainha@gmail.com]¹

Raphaella Rodrigues Klotz [raphaelaklotz@hotmail.com]²

Thatyane Moraes Costa [thatyane.moraes97@gmail.com]¹

Susana Engelhard Nogueira [susana.nogueira@ifrj.edu.br]³

^{1,2,3}Instituto Federal do Rio de Janeiro – *Campus Realengo*

¹Discente do Curso: Fisioterapia

²Discente do curso de Terapia Ocupacional

³ Docente

RESUMO

Em face do Boletim Epidemiológico nº15 do Ministério da Saúde e Portaria nº 343 do Ministério da Educação requererem o distanciamento social e a paralisação das aulas presenciais em instituições educacionais devido à pandemia causada pelo Sars-Cov-2, desde março de 2020 o Programa de Educação Tutorial (PET) readaptou suas ações para atividades remotas e, para tanto, optou pela formulação de um grupo on-line com idosos que já integravam um grupo de suporte presencial coordenado pela equipe no ano de 2019. Sensível a esta nova conjuntura, busca-se por meio de um relato de experiência, apresentar estratégias de restabelecimento de vínculos e contato com esse público-alvo, descrever as ações e apresentar os resultados decorrentes das mesmas. Foram planejados sete encontros, cujos temas selecionados para abordagem foram: adoção e estratégia de enfrentamento da pandemia de Covid-19; mudanças na rotina em decorrência da pandemia; novos hábitos; educação em saúde e desejos para o próximo ano. Estes encontros aconteceram no segundo semestre de 2020, através da plataforma *Google Meet*. Os critérios de inclusão dos participantes foram: ter a idade mínima de 60 anos, serem habitantes do Estado do Rio de Janeiro e desejarem participar da iniciativa. O enquadre do grupo teve característica on-line, aberto, com frequência quinzenal e duração de uma hora. Os encontros tiveram a participação de, em média, três idosos com idade média de 67,6 anos (dp=5.71). Observou-se ao longo dos encontros que os mesmos apresentaram mudanças significativas em suas rotinas e precisaram se adaptar ao período pandêmico. Essa iniciativa contribuiu para o fortalecimento das redes de apoio dos idosos, além de possibilitar novas medidas de enfrentamento aos sentimentos causados pelo isolamento social. Ademais, proporcionou o desenvolvimento de habilidades discentes em seu percurso formativo ao oferecer escuta qualificada, sensibilidade e adaptação às necessidades dos participantes.

PALAVRAS-CHAVE: idosos; sexualidade; grupo on-line; suporte; pandemia

ABSTRACT

In view of the Epidemiological Bulletin No. 15 of the Ministry of Health and Ordinance No. 343 of the Ministry of Education, that demanded social distance and the interruption of in person classes in educational institutions due to the pandemic caused by Sars-Cov-2, the Tutorial Education Program (PET) has, since March 2020, redirected its functions to remote activities,

and for that purpose it has decided on the creation of an online group with elderly people who had already joined a face-to-face support group coordinated by the team in 2019. Bearing in mind the new circumstances, we aim is to produce an experience report, presenting strategies to reestablish links and contacts with this target audience, describing the actions and documenting the outcome. Seven meetings have been planned, with the selected themes being: actions and strategy to face the Covid-19 pandemic; changes in routine due to the pandemic; new habits; health education and wishes for the coming year. These meetings took place in the second half of 2020, through the Google Meet platform. The inclusion criteria for the participants were: being at least 60 years old, residing in the State of Rio de Janeiro and having a desire to participate in the initiative. The group frame was online, open, with a fortnightly frequency and duration of one hour. Results and discussion: The meetings had the participation of, on average, three elderly people with an average age of 67.6 years (SD = 5.71). It was observed during the meetings that they showed significant changes in their routines and needed to adapt to the pandemic period. This initiative contributed to the strengthening of support networks for the elderly, in addition to enabling new measures to confront the feelings caused by social isolation. In addition, it provided the development of student skills in its formative path by offering qualified listening, sensitivity and adaptation to the needs of the participants.

KEYWORDS: seniors; sexuality; online group; support; pandemic

INTRODUÇÃO

O Programa de Educação Tutorial (PET) é uma iniciativa vinculada ao Ministério da Educação (MEC) e à Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica – SETEC. Rege-se pelo disposto na Portaria MEC nº 976, de 27 de julho de 2010, e constitui-se como uma alternativa de melhoria no Ensino Superior a partir da indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão. O PET Conexões de Saberes objetiva contribuir para ampliar a comunicação entre a universidade e a população, principalmente as comunidades populares, fomentar um aumento do protagonismo estudantil nas universidades, diminuir a evasão no ensino superior, elaborar estratégias de modernização do ensino e, por conseguinte, gerar o aumento da qualidade da formação acadêmica (BRASIL, 2010).

O PET Conexão de Saberes em Sexualidade e Educação Sexual foi iniciado no ano de 2010 no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), *Campus Realengo* e é composto por 12 discentes dos cursos de Bacharelado em Fisioterapia, Terapia Ocupacional e Farmácia. Atualmente, encontra-se sob a orientação de uma docente tutora doutora em Psicologia Social. Com atuação presencial, tem por objetivo o estudo dos aspectos biopsicossociais da sexualidade humana e como a mesma relaciona-se com as diferentes fases da vida. Propõe-se também a oferecer orientação, educação e informação sobre essa temática para públicos das mais diferentes faixas etárias e contextos.

A partir do ano de 2020, a pandemia causada pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2), agente causador da doença infecciosa Covid-19, requereu dos inúmeros países, principalmente aqueles que apresentavam altas taxas de contaminação e mortalidade, mobilizações a fim de conter, ao máximo, o número de contaminados e contribuir para a diminuição de mortes pela doença (BRASIL, 2020). No Brasil, o Boletim Epidemiológico nº 15 do Ministério da Saúde e a Portaria nº 343 do Ministério da Educação requereram o distanciamento social e a paralisação das aulas presenciais desde o mês de março do referido ano (BRASIL, 2020). Posteriormente, resoluções do governo do Estado do Rio de Janeiro determinaram o fechamento de instituições de ensino público e privado, comércio considerado não essencial, áreas de lazer e qualquer evento ou atividade com a presença de público que contribuíssem com o risco de aglomeração (BEZERRA *et al.*, 2020; RIO DE JANEIRO, 2020).

Em consonância com estas diretrizes, as universidades e, em particular, os Programas de Educação Tutorial, precisaram desenvolver estratégias que mantivessem a continuidade de suas ações e dos seus objetivos. Para isso, houve uma adoção do ensino remoto, em que educadores e alunos precisaram adaptar suas ações em educação para um formato on-line a partir da utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), ou seja, mídias sociais e internet, entre outros. Tais adaptações, apesar de desafiadoras, mostraram-se necessárias para mitigar os efeitos prejudiciais da pandemia no processo educacional (CORDEIRO, 2020). As ações do PET Sexualidade e Educação Sexual que aconteciam de forma presencial foram migradas única e exclusivamente para o ambiente virtual, no qual a equipe atuou com publicações em mídias sociais, participação em eventos on-line, reuniões virtuais de estudos com a equipe e formulação de grupos on-line sobre sexualidade junto a membros da comunidade não universitária.

Dentre os grupos on-line que foram desenvolvidos pelo PET Sexualidade e Educação Sexual, inclui-se o que envolveu o público de idosos, o qual já havia ocorrido em modalidade presencial no segundo semestre de 2019, objetivando gerar apoio em saúde e sexualidade. Sobre este público, é importante destacar que os estudos descrevem o envelhecimento como um processo complexo que vai muito além da faixa etária, estando atrelado a diversas variáveis e envolvendo um período caracterizado pela diminuição das capacidades cognitivas e físicas do ser humano, podendo estar presentes ou não comorbidades (UCHÔA *et al*, 2020). Essa condição determinaria ao idoso o que Freire e colaboradores (2017) entendem como síndrome da fragilidade, a qual pode ser definida pela sua multidimensionalidade, ou seja, a influência mútua de fatores psicológicos, socioeconômicos e biológicos, e, ainda, a vulnerabilidade física indicada pela perda de peso não intencional, exaustão, vagarosidade na marcha e diminuição da força muscular. Esses fatores seriam responsáveis por colocar o idoso em desvantagem frente a outras pessoas em relação, principalmente, à suscetibilidade de doenças.

Corroborando com este fato, os estudos apresentados nesse período pandêmico têm relatado índices de gravidade da doença e mortalidade entre os idosos com taxas que variam de 3,6% a 14,8% (COSTA *et al.*, 2020). Levando-se em conta os riscos a que essa população está exposta, compreende-se que há a necessidade de maior atenção quanto aos cuidados voltados para a saúde e, por isso, as recomendações de isolamento devem ser seguidas com ainda mais rigor. Entretanto, apesar da importância de tais medidas, foram observados impactos a elas associados, tais como o afastamento dos familiares e amigos - situação já recorrente no envelhecimento-, um aumento do consumo de informações e *fake news*, além de muitas incertezas quanto à duração da pandemia (SANTOS, BRANDÃO e ARAÚJO, 2020).

Este fato contribuiu para repercussões expressivas tanto na saúde mental - sendo comum nesse período o desenvolvimento de sintomas relacionados a quadros de depressão, ansiedade, transtorno de pânico e estresse - quanto na saúde física da população idosa, ocasionando o aparecimento e agravamento de doenças cardiovasculares, autoimunes e neurocognitivas. Este quadro geral, associado à condição de que essa população integra um dos grupos de risco para Covid-19, culminou em um temor coletivo entre os seres longevos de todo o mundo, afetando a qualidade de vida dos mesmos (SILVA, VELOSO e SÁ, 2020; ARMITAGE e NELLUMS, 2020).

Segundo Araújo (2020), a qualidade de vida de um indivíduo pode ser determinada a partir da satisfação pessoal, do prazer, do lazer, do contato social e profissional, da vida afetiva e da vivência plena da sexualidade, que é constitutiva do ser humano. É importante considerar essa vivência plena da sexualidade na velhice para além da prática sexual, pois ela envolve fatores sociais, culturais, biológicos e psicológicos, podendo ser expressada através da cumplicidade, demonstração de cuidado, carinho, afeto e busca do prazer pessoal e coletivo. Neste sentido, a qualidade de vida pode estar também atrelada à sexualidade, pois pode ser

avaliada de acordo com o grau de satisfação nas mais diversas esferas da vida (OLIVEIRA e VIEIRA, 2018). Todos esses fatores supracitados foram impactados a partir da implementação do isolamento social em decorrência da pandemia de COVID-19; logo, depreende-se que a diminuição da qualidade de vida ocasionada por este período de excepcionalidade pode também estar vinculada a prejuízos na expressão da sexualidade do idoso.

Como estratégia de mitigação das consequências da pandemia e favorecimento de experiências que contribuem para a manutenção da qualidade de vida, o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) apresentou aumento significativo também entre a população em geral. Observou-se, ainda, que este aumento das mídias sociais como ferramenta de manutenção de vínculos já vinha crescendo entre os idosos nos últimos dez anos. Uma pesquisa realizada na Itália, em 2020, com 130 idosos de 81 a 85 anos, demonstrou a associação positiva que ocorre entre o uso das TICs e a sensação de bem estar do idoso, e que, nesse período de pandemia, longevos capacitados no uso das tecnologias digitais tiveram melhores condições de acesso à manutenção dos contatos e relacionamentos sociais significativos, o que contribuiu para o aumento da inclusão social, demonstrando a importância para a qualidade de vida do idoso que está conectado, haja vista que suas principais motivações para o uso da internet está relacionada à necessidade de se ocupar, de conhecer pessoas e estabelecer vínculos pessoais (ROLANDI *et al.*, 2020; OLIVEIRA, 2019).

Para fins de criação e manutenção de vínculos sociais, tem sido reportado que as plataformas digitais mais utilizadas são o *WhatsApp*®, o *Facebook*®, chamadas de vídeo ou chamadas telefônicas (DAS CAS *et al.*, 2020; CARABAGIALLE *et al.*, 2020). Levando-se em conta estas possibilidades, uma alternativa para inserção dos idosos às tecnologias digitais é a criação de grupos, que também contribui para a aproximação dos participantes e para o alívio das angústias relacionadas à pandemia (SALCEDO-BARRIENTO, PAIVA e SILVA, 2020). Uma vez que a convivência com outras pessoas fortalece os relacionamentos e melhora a qualidade de vida, os grupos de convivência são uma potente ferramenta para atenuar o sentimento de solidão do idoso frente ao isolamento social de maneira a proporcionar compartilhamento de vivências e a descoberta de estratégias para enfrentamento à realidade. Além disso, o trabalho com grupo proporciona autonomia, aumento da autoestima e melhoria nas redes de apoio ao longo (SCHOFFEN e SANTOS, 2018), o que justifica a implementação de um grupo on-line com abordagem em saúde e sexualidade junto a idosos.

A partir do exposto, a equipe PET Sexualidade buscou elaborar e oferecer um grupo on-line voltado para manutenção do bem-estar através da educação em saúde e sexualidade junto a idosos, homens ou mulheres, que residem no Estado do Rio de Janeiro, com idade mínima de 60 anos. Tal proposta foi norteada pelo seguinte problema: um grupo on-line pode ser uma ferramenta importante de educação em saúde junto a idosos frente aos desafios e adaptações vivenciadas por eles durante a pandemia?

Com base neste questionamento, hipotetizou-se que tal iniciativa pode contribuir para mitigar os efeitos ocasionados pela pandemia e os desdobramentos do isolamento social para este público ao ofertar um espaço de escuta, acolhimento e suporte. Além disso, entendendo a necessidade de gerar informação de qualidade para este público e ratificar a ideia do grupo on-line como ferramenta de educação em saúde, a equipe procurou realizar um trabalho de conscientização junto aos participantes sobre os cuidados necessários que devem ser tomados contra o Coronavírus, com a finalidade de contribuir para a manutenção da saúde física e mental dos mesmos.

Em consonância com estas premissas, busca-se neste trabalho relatar a experiência de estruturação e implementação de um grupo realizado em plataforma digital junto a idosos do Rio de Janeiro durante parte do período de pandemia do Coronavírus por meio de ações realizadas por bolsistas do PET Sexualidade e Educação Sexual do IFRJ *Campus Realengo*.

São objetivos específicos deste estudo apresentar as estratégias adotadas para o estabelecimento de contato e vínculo com os participantes do grupo, descrever as ações de educação em saúde que foram desenvolvidas junto ao público-alvo e relatar as contribuições decorrentes desta iniciativa.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo baseado em um relato de experiência de três petianas, sendo duas do curso de Fisioterapia e uma do curso de Terapia Ocupacional, em uma ação extensionista do Programa de Educação Tutorial que utilizou como estratégia o dispositivo de grupo em plataforma digital para abordagem de assuntos referentes à sexualidade e ações de educação em saúde ocorridas no ano de 2020 junto a idosos residentes do Estado do Rio de Janeiro.

A iniciativa aqui relatada é continuidade de uma formulação de grupo que ocorreu previamente em modalidade presencial junto a idosos e foi conduzida pela equipe PET no ano de 2019, mas que no ano de 2020 necessitou de adaptações, passando ao formato on-line em função das repercussões ocasionadas pela pandemia.

Na perspectiva das petianas condutoras do grupo, a necessidade desta continuidade em formato adaptado justificou-se pelos resultados até então alcançados presencialmente junto ao público-alvo: foram observadas partilhas de experiências vividas de acordo com a temática do dia, reflexões sobre a história de suas vidas e aprendizagens sobre a importância da utilização de métodos preventivos para Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). Além disso, notou-se que houve engajamento e interesse dos participantes nas atividades propostas que se encerraram no mês de dezembro de 2019. Porém, com o início da pandemia do novo Coronavírus, decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e partindo da compreensão de que há maior suscetibilidade da população idosa nesse período, a equipe identificou a necessidade de retomar o contato com os idosos no ano de 2020 a fim de restabelecer o vínculo com e entre os mesmos, além de proporcionar oportunidades de trocas de informações, reflexão e afeto. As petianas participantes da equipe ficaram responsáveis por contactar, por meio do aplicativo *WhatsApp*® e/ou ligações para os números telefônicos, os participantes dos encontros presenciais, convidando-os para a retomada das atividades de maneira remota. Nesse convite, foi elaborada uma breve explicação sobre as formas de acesso à plataforma *Google Meet*®, a data e o horário sugeridos para as reuniões on-line.

Para a explicação do acesso à plataforma, foi enviada individualmente a cada idoso uma mensagem escrita e uma imagem que ilustrava o passo-a-passo para participação junto às reuniões com as seguintes informações: breve apresentação da equipe PET que realizou o grupo presencial no ano de 2019, temática a ser abordada no encontro on-line, anúncio da plataforma utilizada (*Google Meet*®), e um link para acesso à reunião a ser utilizado no computador ou celular, além de uma explicação sobre como fazer o *download* do aplicativo referente à plataforma. Dados sobre o cronograma dos encontros e sua duração também foram incluídos.

Optou-se pelo enquadre do grupo com as seguintes características: on-line, aberto, com frequência quinzenal e duração de 1 (uma) hora. Os temas abordados favoreceram a reflexão sobre saúde física, emocional e mental frente à pandemia do novo Coronavírus por meio de rodas de conversa, além de dinâmicas e atividades lúdicas para promover acolhimento, troca de informações e apoio mútuo. Foram adotados como critérios de inclusão para participação no grupo: idosos com idade mínima de 60 anos, terem participado do grupo em formato presencial conduzido pelo PET no ano de 2019, serem habitantes do Estado do Rio de Janeiro e desejarem participar da iniciativa.

Para atingir os objetivos propostos pela equipe, foram elaboradas temáticas que visaram retomar o vínculo com os idosos, adotar estratégias de enfrentamento face às repercussões

TRABALHANDO OS ASPECTOS DA SEXUALIDADE COM IDOSOS...

da pandemia, refletir sobre as mudanças ocasionadas pelo isolamento social e os novos hábitos adquiridos nesse período, além de realizar atividades voltadas à educação em saúde, visando reforçar as recomendações gerais para evitar o contágio, dentre outros temas.

Quadro 1: Síntese dos encontros e atividades realizadas.

Encontros	Temáticas	Objetivos	Descrição da atividade
1º encontro	Recepção e acolhimento	Recepcionar os participantes proporcionando a recordação das atividades realizadas nos encontros presenciais.	Utilização de slide com fotografias de atividades realizadas no segundo semestre de 2019 e conversa guiada sobre cada imagem apresentada.
2º encontro	Adoção de estratégia de enfrentamento	Identificar como os idosos se sentem frente à pandemia e ao isolamento social. Destacar possíveis pontos desafiadores e ouvir como eles realizam este enfrentamento, de modo a levantar as soluções que encontram para as dificuldades que apresentam.	Roda de conversa e acolhimento virtual. Após, foi apresentado um vídeo com outras estratégias de enfrentamento a fim de sugerir aos idosos ferramentas sobre como lidar de forma mais adaptativa com o momento de pandemia.
3º encontro	Mudanças em decorrência da pandemia	Refletir sobre o que mudou na rotina pessoal em decorrência da pandemia e quais as novas configurações da sociedade em relação aos encontros sociais, contatos físicos e aglomerações.	Através da apresentação de uma imagem como tabuleiro com pontuações, os participantes responderam e ganharam pontos de acordo com o que fizeram ou deixaram de fazer durante aquela semana.
4º e 5º encontros	Novos hábitos durante a pandemia	Refletir sobre os hábitos adquiridos durante a pandemia.	Por meio de um tabuleiro com possíveis atividades que os idosos pudessem ter realizado, como bingo, quem tivesse realizado mais opções ganharia. Entre uma oportunidade de pontuar e outra, foram levantadas reflexões sobre como ocorreram mudanças na rotina.
6º encontro	Educação em saúde	Refletir sobre os cuidados que se deve ter com a saúde, em meio ao isolamento social, para prevenção de contágio pelo novo Coronavírus.	Foi apresentado um documento de slide com informações verdadeiras e falsas sobre o novo Coronavírus e os participantes deveriam

			identificar o que era verdade ou “fake”. Após isso, houve um momento para relembrar os cuidados de higiene que devem ser adotados como medida de prevenção à Covid-19.
7º encontro	Desejos para o próximo ano	Refletir sobre o ano de 2020 e compartilhar o que desejam “plantar e colher” em 2021.	Os participantes escreveram o que desejavam “plantar e colher” em 2021. Ao final, o grupo PET escreveu os desejos de todos na árvore de natal projetada na reunião.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados sete encontros on-line quinzenais, com duração de uma hora, tendo início no dia 06 de agosto de 2020 e término em 17 de dezembro de 2020. Durante a execução dos mesmos, contou-se com a participação de, em média, quatro idosos, sendo três mulheres e um homem. A média de idade dos participantes foi de 67,6 anos (dp=5.71), sendo todos moradores da Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro.

O primeiro encontro contou apenas com um participante, devido a dificuldades iniciais encontradas pela equipe em estabelecer comunicação com os idosos, uma vez que foram observadas intercorrências quanto ao acesso dos mesmos à plataforma utilizada, seja por dificuldades quanto ao domínio das instruções compartilhadas para o *download* do aplicativo, seja ainda por não apresentarem segurança no manuseio do aparelho utilizado, além da ausência de familiares ou outras redes de apoio que pudessem auxiliá-los no momento dos encontros. Este ocorrido é reportado pela literatura, segundo a qual tem sido observado que idosos tendem a ter mais dificuldades no uso das tecnologias devido às alterações cognitivas, motoras e até financeiras decorrentes do envelhecimento, não sendo um fator recorrente só com as TICs, e sim com diversos aparelhos eletrônicos, tais como máquinas, micro-ondas e caixas eletrônicos, entre outros. Este fator pode ser considerado uma das causas de segregação da população idosa, sendo necessário um maior investimento no ensino do uso dessas tecnologias (TAVARES e SOUZA, 2012; OLIVEIRA, 2019). Diante destas ocorrências, a equipe identificou a necessidade de elaboração de estratégias auxiliares para subsidiar o acesso às reuniões junto a este grupo. As medidas adotadas pelas petianas envolveram a realização de ligação telefônica para cada idoso a fim de relembrar a data e horário do encontro, além de explicar os procedimentos para facilitação do acesso e participação nas atividades.

Apesar de haver uma única participação no primeiro encontro, a equipe manteve suas ações e foi utilizada uma apresentação de imagens de diferentes momentos das atividades presenciais realizadas no ano anterior, fazendo referência às temáticas já trabalhadas com o grupo de idosos que ocorreu em modalidade presencial. Observou-se que tal atividade contribuiu para que o participante recordasse os momentos vivenciados naquele período e ainda compartilhasse seu processo de adaptação e da sua família em relação à pandemia, caracterizando o encontro como um espaço de escuta e acolhimento às demandas apresentadas. Araújo e colaboradores (2005) argumentam que os grupos compostos por pessoas de terceira idade tendem a se organizar como espaços de escuta, visto que há falta de inclusão dessa população nos diálogos no seio familiar e a troca afetiva

realizada nos grupos contribui para minimizar o sentimento de solidão vivenciado pelos idosos.

Durante o segundo e terceiro encontros, foi observado que o número de participantes aumentou, totalizando cinco idosos. Neste sentido, percebeu-se a necessidade de retomar a estratégia do primeiro encontro, a fim de resgatar a apresentação de lembranças das ações do ano anterior e proporcionar aos participantes trocas entre si. Foi possível observar que a ação atendeu ao objetivo esperado, uma vez que a atividade favoreceu intenso engajamento e interesse dos participantes em compartilhar suas recordações, além de passarem a dialogar mais entre si. A formulação de um espaço para resgate de experiências vividas é importante para este público, pois funciona como garantia de reviver memórias antes possivelmente esquecidas, os colocando como participantes ativos e comunicativos dentro de seus próprios grupos. Ademais, a participação efetiva de idosos em grupos de terceira idade propicia a construção de amizades e momentos de bem-estar importantes nessa fase da vida (CORRÊA e JUSTO, 2010; ARAÚJO *et al.*, 2005).

Além disso, foi percebida pela equipe a importância de trabalhar a temática de sentimentos relacionados ao cenário pandêmico, tais como medo, insegurança, ansiedade, dentre outros. Salcedo-Barrientos e colaboradores (2020), por exemplo, em seu relato de experiência de um grupo virtual com idosos na pandemia, apontam que nas rodas de conversa on-line que foram realizadas em 2020, os três tópicos mais frequentes que os idosos comentaram foram ansiedade, impotência frente à pandemia e medo. O Guia Preliminar sobre como lidar com os aspectos Psicossociais e de Saúde Mental referente ao surto da Covid-19 também destaca que os idosos, principalmente os que estão em quarentena, tendem a ficar mais agitados, desconfiados, estressados e ansiosos nesse período. Diante de tais circunstâncias, é recomendado o apoio emocional e psicológico desse grupo, tanto por parte da família quanto por profissionais de saúde, além de ser indicado o fornecimento de informações claras sobre como reduzir os riscos de infecção por Covid-19 (OPAS, 2020).

Especificamente no terceiro encontro, a equipe realizou um jogo denominado “Quantos pontos você fez essa semana?”, que teve como objetivo abordar as ações realizadas pelos idosos no período de isolamento social e incentivá-los a adotar algumas medidas de enfrentamento. Observou-se que o uso desta atividade contribuiu para promover trocas de ideias, sugestões e reflexões sobre as principais atividades que os participantes realizaram em seu cotidiano, e o quanto elas estiveram relacionadas a vivências de prazer e bem-estar, funcionando como estratégias necessárias para a atenuação de possíveis ansiedades durante o período de isolamento social. Este tipo de ação junto aos idosos parece estar em sintonia com os argumentos de Bittar e Lima (2011), os quais relatam que as ações em grupo da mesma geração possibilitam uma melhora do estado de saúde do idoso, pois a partir da troca de vivências, incentivo e preocupação com o próximo, os idosos tendem a melhorar a autoestima e autopercepção, dimensões estas que são essenciais para o autocuidado. Este engajamento nas atividades de grupo, segundo os autores, é responsável pela plenitude e bem-estar, reforçando no idoso a ideia de que ainda existe um futuro para ser construído.

No que diz respeito às medidas de enfrentamento adotadas pelos idosos durante o período de isolamento, pôde-se observar que ocorreram mudanças na rotina de cada participante, as quais envolveram ações de enfrentamento em consonância com o que foi indicado por Lima (2020), como manter uma rotina de cuidado consigo mesmo, evitar excesso de informação e hábitos que causem sofrimento.

Nos encontros quatro e cinco, ao refletir sobre os novos hábitos durante a pandemia, a equipe buscou problematizar junto aos participantes diferentes estratégias de autocuidado, manutenção da autoestima e da autoimagem como, por exemplo, a utilização de maquiagem e cuidados de manutenção com o vestuário, além da criação de espaços de lazer e bem-estar adaptados ao ambiente doméstico. A dança como atividade foi abordada em especial como

potente estratégia para uma série de benefícios na vida do longo, favorecendo sua autopercepção corporal e manifestação da sexualidade ao contribuir como forma de expressão, diversão e prazer. Sabe-se que a sexualidade na longevidade, quando vivida sem reservas, pode proporcionar ao idoso um envelhecimento mais saudável, pois ele entenderá que essa fase da vida é também um momento de experienciar vivências novas. Além disso, a dança como expressão da sexualidade, quando fomentada, pode trazer maior preocupação com o bem-estar do outro, cumplicidade, expressão de sentimento, diminuição de estresse, aumento da autoestima e do autocuidado (COSTA, SILVA e MAFRA, 2015; OLIVEIRA e VIEIRA, 2018)

A fim de retomar a temática sobre os hábitos de higienização dos produtos trazidos de estabelecimentos comerciais, no sexto encontro a equipe preparou um material com o objetivo de explicar as medidas sanitárias estabelecidas pelo Ministério da Saúde que devem ser realizadas como prevenção ao Coronavírus. Essa atividade gerou engajamento entre os idosos e foi possível observar que os mesmos possuíam certo conhecimento sobre o assunto, mas demonstravam inseguranças e incertezas acerca do tema, principalmente quanto ao tratamento medicamentoso para a Covid-19, as fases sintomáticas e assintomáticas da infecção viral e suas características de propagação. Este fato pode ser explicado pelo fenômeno da infodemia - que é definida pela OMS (2020) como o excesso de informações, precisas ou não, advindas de múltiplas fontes nem sempre idôneas. No ano de 2020, apenas no mês de março, quando foi decretada a pandemia, o Centro de Informática em Saúde da Universidade de Illinois já havia contabilizado cerca de 550 milhões de tuítes contendo os termos coronavírus, Covid-19 e pandemia. Este fenômeno tende a agravar a pandemia a partir do processo de desinformação da população ao possibilitar a veiculação de notícias falsas - popularmente conhecidas como *fake news* - acerca do coronavírus (OPAS, 2020).

No que diz respeito à essas notícias, segundo uma pesquisa da AVAAZ (2020), realizada virtualmente entre os dias 9 e 15 de abril do ano de 2020 com o quantitativo de 2001 participantes de 18 a 65 anos residentes na Itália, no Brasil, ou nos Estados Unidos, nove a cada dez participantes brasileiros haviam visto pelo menos uma *fake news* sobre a doença e sete em cada 10 acreditavam na informação falsa que estava sendo repassada a eles. Este fato corrobora com a dificuldade apresentada pelos idosos em determinar o que é *fake* e o que é fato verídico na dinâmica realizada. Sabe-se ainda que os idosos, devido à dificuldade de acesso tecnológico que apresentam e à sua inserção tardia nas mídias sociais, tendem a estarem relativamente mais vulneráveis às *fake news* e mais propensos ao compartilhamento de notícias falsas. Tal fato traz à tona uma demanda por letramento informacional, ou seja, é premente a necessidade de um maior preparo na busca de informações em fontes confiáveis, pois a mesma é o melhor combate a uma pandemia que ainda não pode ser detida com vacina (ESTABEL, LUCI e SANTINI, 2020; COUTINHO e PADILLA, 2020)

No sétimo e último encontro realizado pela equipe, para realizar o encerramento do conjunto de atividades, a equipe preparou uma apresentação de fotos registradas por *print screen* das telas de reuniões anteriormente realizadas com os idosos, além de uma atividade final de construção de desejos para o próximo ano. Todos os presentes, incluindo a equipe, puderam informar quais as suas aspirações e expectativas para o próximo ano. Foram abordados coletivamente temas como saúde, empatia, alegria, realizações, lazer e felicidade. De um modo geral, após concluída a experiência, foi possível à equipe perceber que o grupo contribuiu para o aprendizado de seus participantes quanto ao mecanismo de atuação do Coronavírus, além de ter servido como espaço alternativo de trocas e sugestões de estratégias para enfrentamento do período de isolamento social, bem como oferta de suporte, escuta e acolhimento. Tal percepção está em sintonia com o que argumentam Schoffen e Santos (2018), segundo os quais os grupos funcionam como uma rede de apoio que contribui para o fortalecimento pessoal na busca por resiliência, criação de vínculos e inclusão social, além de melhorar a qualidade de vida. Em tempos de pandemia, ter um lugar, mesmo que virtual, que

ofereça possibilidades de proporcionar inclusão ao invés de isolamento social é considerado algo valioso para todos que dele participam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, procurou-se relatar a organização e vivência de um conjunto de ações implementadas junto a idosos a partir da modalidade de grupo on-line, além de apresentar reflexões sobre as suas principais contribuições.

Os resultados apontaram que as atividades realizadas alcançaram seus objetivos e trouxeram aporte para cada novo encontro e, para além disso, contribuíram para o fortalecimento das redes de apoio dos idosos participantes do grupo durante a pandemia. Também foi possível constatar a importância de abordar estratégias para educação em saúde de modo atrelado à temática da sexualidade, tendo em vista a manutenção da qualidade de vida durante o isolamento social e novas alternativas de enfrentamento aos sentimentos e aflições causadas pelas mudanças na rotina.

Ao finalizar os encontros, as petianas condutoras das atividades puderam perceber a relevância do trabalho realizado junto ao público para a sua formação acadêmica e profissional, uma vez que habilidades pessoais como a oferta de escuta qualificada, e condutas empáticas e sensíveis às necessidades dos idosos puderam ser desenvolvidas no decorrer de suas experiências formativas, aprofundando seus sentidos de comprometimento e responsabilidade como futuras profissionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional encarregadas de realizar promoção e educação em saúde.

Apesar destes alcances, o presente trabalho aponta ainda como limitação a dificuldade apresentada pelos idosos em conseguir acessar a plataforma utilizada e seus recursos. Neste sentido, sugere-se que, para realização de futuras atividades semelhantes, sejam realizados previamente tutoriais acessíveis de utilização de ferramentas on-lines para reuniões, sobretudo em linguagem adaptada a esse público, a fim de facilitar a sua participação e assiduidade. Além disso, em função de um número limitado de fontes bibliográficas sobre a elaboração de grupos com idosos no período de pandemia, sugere-se a realização de mais estudos a respeito da funcionalidade e aplicabilidade da estratégia de formação de grupos em modalidade on-line junto a idosos como estratégias alternativas de suporte em educação e saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (2010). Altera a Portaria MEC nº 591, de 18 de junho de 2009, e a Portaria MEC nº 975, de 27 de julho de 2010. **Portaria MEC Nº 976, de 27 de Julho de 2010, Publicada no D.O.U em 28/07/2010, Páginas 103 e 104.** Brasília, 28 jul. 2010. p. 101-118.

SANTOS, S. da S.; BRANDÃO, G. C. G.; ARAÚJO, K. M. da F. A. **Social isolation: a look health elderly mental during the COVID-19 pandemic.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e392974244, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4244. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. Acesso em: 11 nov. 2020.

OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. Folha **informativa Covid-19**- Escritório da OPAS e OMS do Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL¹, Ministério da Saúde. **Resposta Nacional e Internacional de enfrentamento ao novo Coronavírus.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/linha-do-tempo>. Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL², Ministério da Saúde. **Sobre a Doença.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas>. Acesso em: 11 nov. 2020.

- OLIVEIRA, Maria Clara Gonçalves Monteiro de *et al.* **Elderly individuals in multigenerational households: Family composition, satisfaction with life and social involvement.** *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e180081, 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100800&lng=pt&nrm=iso>. Epub 05-Dez-2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e180081>. Acesso em 14 nov. 2020
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, Junho 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=en&nrm=iso>. Epub June 05, 2020. Acesso em 15 Nov. 2020.
- RIO DE JANEIRO: Decreto Estadual nº 46.979, de 19 de março de 2020.** *DOU Diário Oficial do estado do Rio de Janeiro*. Publicado no **D.O.U.** de 19 de março de 2020.
- RIO DE JANEIRO: Decreto Estadual nº 46.980, de 19 de março de 2020.** *DOU Diário Oficial do estado do Rio de Janeiro*. Publicado no **D.O.U.** de 19 de março de 2020.
- COSTA, Felipe de Almeida *et al.* **COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa.** *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 49811-49824 jul. 2020. ISSN 2525-8761. DOI:10.34117/bjdv6n7-580
- Armitage R, Nellums LB. **COVID-19 and the consequences of isolating the elderly.** *Lancet Public Health*. 2020;5(5):e256. doi:10.1016/S2468-2667(20)30061-X
- Rolandi E, Vaccaro R, Abbondanza S, Casanova G, Pettinato L, Colombo M, Guaita A. **Loneliness and Social Engagement in Older Adults Based in Lombardy during the COVID-19 Lockdown: The Long-Term Effects of a Course on Social Networking Sites Use.** *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 28;17(21):7912. doi: 10.3390/ijerph17217912. PMID: 33126634; PMCID: PMC7662584.
- CORREA, Mariele Rodrigues; JUSTO, José Sterza. **Oficinas de Psicologia: memória e experiência narrativa com idosos.** *Est. Inter. Psicol.*, Londrina, v. 1, n. 2, p. 249-256, jun. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072010000200009&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 18 nov. 2020.
- CARABAGIALLE, Viridiane K *et al.* **Grupo Operativo Online com Idosos Durante a Pandemia do COVID 19.** XII Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE 22376593. Disponível em <<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/siepe>> Acesso em 15 de nov. 2020.
- COSTA, CBS; SILVA, EP; MAFRA, SCT. **A dança como expressão da sexualidade na terceira idade.** *Anais CIEH (2015) – Vol. 2, N.1* ISSN 2318-0854
- UCHOA, Yasmim da Silva *et al.* **Sexuality through the eyes of the elderly.** *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 939-949, Dec. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000600939&lng=en&nrm=iso>. <https://doi.org/10.1590/1981-22562016019.150189>. Acesso em 10 Jan. 2021.
- SCHOFFEN LL, Santos WL. **A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde.** *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(3): 160-70 Disponível em: <<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/317/227>>. Acesso em 10 jan. 2021
- LIMA, ROSSANO CABRAL. **Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental.** *Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]*. v. 30, n. 02, e300214. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>>. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>. Acesso em 13 jan. 2021
- COUTINHO, Janine Giuberti, Padilla, Monica. **Organização Pan-Americana da Saúde. Informação adequada, confiável e oportuna em tempos de pandemia de COVID-19.** *Revista*

Panamericana de Saúde Pública, Brasília, v. 118, n. 44, 28 set. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7518645/>. Acesso em 14 dez 2020.

AVAAZ, Organização. **O Brasil está sofrendo uma infodemia de Covid-19**. 04 maio. 2020. Disponível em <https://avaazimages.avaaz.org/brasil_infodemia_coronavirus.pdf> Acesso em 14 dez. 2020.

TAVARES, Marília Matias Kesting; SOUZA, Samara Tomé Correa de. **Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação**. Cinted-Ufrgs Novas Tecnologias na Educação, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 1-7, jul. 2012.

ARAUJO, Ludgleydson Fernandes de; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; CARVALHO, Virgínia Ângela Menezes de Lucena e. **Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 25, n. 1, p. 118-131, Mar. 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932005000100010&lng=en&nrm=iso>. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000100010>. Acesso em 13 Jan. 2021.

BITTAR, Cléria; LIMA, Lara Carvalho Vilela de. **O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência**. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 4, n. 14, p. 101-118, set. 2011

(OPAS), Organização Pan-Americana da Saúde (org.). **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19: guia preliminar**. Março de 2020. Grupo de Referência IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documents/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>.

SALCEDO-BARRIENTOS, D. M.; SILVA PAIVA, M. V.; SILVA, A. L. P. da. **Terapia Comunitária Integrativa para idosos em plataforma virtual durante a pandemia associada a COVID-19**. *Temas em Educação e Saúde, [S. l.]*, v. 16, n. esp.1, p. 360–375, 2020. DOI: 10.26673/tes.v16iesp.1.14317. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14317>. Acesso em: 13 jan. 2021

FREIRE, Júlio César Guimarães *et al.* **Fatores associados à fragilidade em idosos hospitalizados: uma revisão integrativa**. *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 115, p. 1199-1211, Dec. 2017. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042017000401199&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 27 jan. 2021

ESTABEL, Lizandra Brasil; LUCE, Bruno Fortes; SANTINI, Luciane Alves. Idosos, fake news e letramento informacional. *Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 1-15, mar. 2020.