



Qualidade de vida em idosos durante a pandemia da COVID-19: Relato de experiência de um grupo operativo de estudantes de medicina

Izabela Cajueiro Machado^{1,2}, Letícia Couto Freitas^{1,3}, Maria Isabel Martins de Castro^{1,4}, Jennirys Gonzaga Silva^{1,5}, João Paulo Ribeiro Vieira^{1,6}, Fernanda Daniela Santos Coelho^{1,7}, Gustavo Augusto Santos da Cunha^{1,8}, Tamires do Carmo dos Santos^{1,9}, Bárbara Silva Vicentini^{1,10}, Julia Franco Silvano^{1,11}, Luana Pereira Leite Schetino¹²

Resumo: O bem-estar e a saúde mental da população idosa é pauta central desde o início da transição do perfil demográfico no Brasil, sendo essa preocupação intensificada pelo estado de emergência de saúde pública instaurado com o advento do SARS-CoV-2. Por meio de grupos operativos adaptados ao isolamento social, tenta-se manter o envolvimento comunitário e a prática coletiva de discussão para alívio da sensação de solidão. Sendo assim, uma equipe da disciplina de Práticas Integrativas de Ensino, Serviço e Comunidade II, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, em Diamantina, executou um grupo operativo com 4 idosas, na idade entre 63 a 84 anos, via *online* pelo aplicativo *Google Meet*, a fim de avaliar a qualidade de vida e o impacto da pandemia nessa parcela da população. Os resultados foram avaliados qualitativamente pela equipe e discutidos com o docente de acordo com as evidências científicas de qualidade de vida para os idosos. Foram abordados temas como ansiedade, sono, atividade física, hábitos alimentares, convívio social e estado emocional no período de pandemia. Foram relatadas mudanças nos hábitos após o distanciamento social, principalmente pela ansiedade e contexto social, mas foi possível perceber o interesse das participantes em discutir e compartilhar o que sentiam, para solucionar os empecilhos em conjunto. O projeto teve boa aceitação e repercussão, podendo ser um precursor de mais medidas de terapia comunitária nas ações públicas que visam melhoria da qualidade de vida e bem-estar social na senilidade, especialmente em condições de isolamento social.

Palavras-chave: Terapia Comunitária; Saúde Mental; Bem-Estar; Terceira Idade; Isolamento Social

Quality of life in elderly during the COVID-19 pandemic: Report of an operative group experience by medical students

Abstract: The well-being and mental health of the elderly population has been a central issue since the beginning of the demographic profile transition in Brazil, and this concern has been intensified by the state of public health emergency installed with the advent of SARS-CoV-2. By using operative groups adapted to social isolation, we try to maintain community involvement and the collective practice of discussion to mitigate the feeling of loneliness. Thus, a team from the Integrative Practices of Education, Service and Community II course at the Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri Medical School, in Diamantina (Minas Gerais State, Brazil) carried out an operative group with 4 elderly women, ages 63 to 84, *online* via *Google Meet*, in order to assess their quality of life and the impact of the pandemic on this section of the population. The results were qualitative analyzed by the team and discussed with the faculty according to the scientific evidence on quality of life for the elderly. Topics such as anxiety, sleep, physical activity, eating habits, social interaction and emotional state during the pandemic period were addressed. Changes in habits were reported after the social distance, mainly due to anxiety and social context, but it was possible to observe the participants' interest in discussing and sharing what they felt to solve the problems as a group. The project had high acceptance and impact, and may be a forerunner of more community therapy measures in public actions aimed at improving quality of life and social well-being in senility, especially in social distancing conditions.

Keywords: Community Therapy; Mental Health; Well-Being; Seniors; Social Isolation

Originais recebidos em
08 de novembro de 2021

Aceito para publicação em
06 de dezembro de 2022

1
Graduando(a) de Medicina da
Universidade Federal dos Vales do
Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM),
Campus JK, Brasil

2
<https://orcid.org/0000-0002-4529-9304>

(autora para correspondência)
izabelacajueiro@hotmail.com

3
<https://orcid.org/0000-0002-6865-4524>

4
<https://orcid.org/0000-0003-3679-6461>

5
<https://orcid.org/0000-0002-9638-3127>

6
<https://orcid.org/0000-0003-0677-1773>

7
<https://orcid.org/0000-0002-9978-9210>

8
<https://orcid.org/0000-0002-8654-3924>

9
<https://orcid.org/0000-0002-6252-1915>

10
<https://orcid.org/0000-0002-1577-088X>

11
<https://orcid.org/0000-0002-5537-1517>

12
Docente do curso de Medicina da
Universidade Federal dos Vales do
Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM),
Campus JK, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1825-7301>

Introdução

A população idosa brasileira vem crescendo nas últimas décadas, visto que a diminuição da mortalidade infantil e da taxa de fecundidade, bem como o aumento da qualidade de vida, fazem com que o país caminhe rapidamente para um perfil demográfico mais envelhecido (Moraes, 2012). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2019), os idosos somam 28 milhões de pessoas, e a projeção é que essa população tenda a dobrar nos próximos anos. Assim sendo, torna-se imprescindível a adoção crescente de medidas e de programas direcionados à terceira idade, buscando a melhora da situação de saúde dos idosos, em detrimento da antiga situação de negligência e de abandono que esta faixa etária vivenciava, especialmente no século passado (Rosa et al., 2020).

A preocupação com a saúde do idoso levanta a questão de como a solidão, aumentada nessa parcela da população, interfere na qualidade de vida, ao empobrecer o conhecimento adquirido no contato social, afetando as atividades diárias (Lopes et al., 2009). Essa situação foi agravada no Brasil, quando a COVID-19 foi declarada como uma emergência de saúde pública no dia 3 de fevereiro de 2020. No dia 6 de fevereiro, o Ministério da Saúde aprovou a Lei nº 13.979 (Lei da Quarentena), com medidas que visavam conter os resultados trazidos pelo SARS-CoV-2 e, dentre elas, estava o isolamento social (Croda et al., 2020), que foi efetivamente adotado no início de março de 2020. Essa necessidade de maior distanciamento de outras pessoas, bem como o contato constante com notícias ruins – que afirmavam que altas letalidades por SARS-CoV-2 estavam associadas aos idosos ou à presença de comorbidades mais comuns nestes pacientes (Machado et al., 2020), pioraram o medo da morte e agravaram o sentimento de estar sozinho, demonstrando outras consequências, como o aumento da ansiedade e da insônia (Wong et al., 2020). Ao privar-se, ou ao ser privado, do convívio, o idoso sofre, deixando de realizar atividades que anteriormente eram vivenciadas com prazer, tornando-se mais infeliz e limitado (Lopes et al., 2009).

As relações sociais estimulam o sistema nervo central e o raciocínio, tendo diversos desdobramentos positivos sobre a qualidade de vida do ser humano. Dessa forma, os grupos operativos, primeiramente propostos por Pichon-Rivière (2005) como instrumentos transformadores da realidade, possuem como finalidades e propósitos: “[...] mobilização de estruturas estereotipadas, nas dificuldades de aprendizagem e comunicação, devidas ao montante de ansiedade despertada por toda mudança.” (p. 134).

O conceito de grupo operativo, criado por Enrique Pichon Rivière na Suíça, surgiu com base na ideia de que o indivíduo é um resultado entre os fatores internos e externos que agem sobre ele, devendo ser estudado como algo inserido em um grupo familiar e comunitário, e não isoladamente. Assim, um indivíduo deveria agir e pensar sobre seu grupo, fazendo parte do processo de construção de seu próprio conhecimento (Fiscmann, 1997). Os grupos operativos consistem em um processo metodológico de aprendizagem que estimula a busca por informações através da discussão de conceitos, e fomenta a participação e reflexão sobre as vivências de uma comunidade (Pinho et al., 2019). Tal prática associa conhecimento, comunicação e interação social através da aprendizagem em grupo e horizontalização entre professor e alunos (Bastos, 2010; Hur et al., 2016).

Com isso, os grupos operativos vêm sendo continuamente aplicados na Atenção Primária no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, buscando “[...] promoção da saúde, prevenção de doenças e prestação de cuidados específicos, como a Estratégia Saúde da Família (ESF)” por meio de “[...] uma prática coletiva de problematização e discussão, gerando um processo de aprendizagem crescente” (Menezes & Avelino, 2016, p. 125).

A realização de um grupo operativo com idosos se baseia na melhoria da condição de saúde por meio do apoio social, segundo Valla (1999):

“[...] um envolvimento comunitário, por exemplo, pode ser um fator psicossocial significativa na melhoria da confiança pessoal, da satisfação com a vida e da capacidade de enfrentar problemas. A participação social pode reforçar o sistema de defesa do corpo e diminuir a suscetibilidade à doença.” (p. 10).

Contudo, a situação do isolamento social mudou a forma como esse apoio social pode ser realizado, fazendo com que o uso da internet e das redes sociais seja um meio fundamental para reduzir a solidão dos idosos em isolamento (Costa et al., 2020). Dessa forma, considerando a conjuntura imposta pela pandemia do SARS-CoV-2 e os efeitos na saúde mental provocados por ela, especialmente na população idosa, justifica-se a importância da aplicação de medidas que reduzam a solidão causada pelo isolamento. Com isso, o presente trabalho objetiva descrever a experiência de um grupo operativo, realizado com pessoas idosas de diferentes cidades, via *online*, pela disciplina de Práticas de Integração Ensino, Serviço e Comunidade II (PIESC II) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) – Campus JK.

Procedimentos metodológicos

A educação em saúde por intermédio de grupos operativos prioriza ações realizadas de maneira coletiva, as quais discorrem sobre assuntos vinculados à promoção da saúde e instigam os participantes do grupo a conhecer as patologias e seus agravos, terapêuticas, bem como cuidados diários (Nascimento, 2011).

A execução do grupo operativo se desenvolveu a partir do planejamento da ação, seguida da elaboração do instrumento para coleta de dados, realização do grupo operativo e, por fim, a organização e análise do material registrado a partir das falas. A equipe executora foi constituída por uma orientadora, sendo esta docente da Faculdade de Medicina de Diamantina da UFVJM-JK (FAMED), e onze discentes, sendo estes alunos também da FAMED.

A primeira etapa do projeto iniciou com o planejamento do grupo operativo por meio de uma roda de conversa, realizada via *online* pelo aplicativo *Google Meet*, para escolha da temática, dos integrantes e da logística para a formação do grupo. Definiu-se como tema principal a qualidade de vida dos idosos durante o período da pandemia do COVID-19. Em razão do assunto escolhido, os participantes selecionados foram quatro idosas, na idade entre 63 e 84 anos, sendo familiares que residiam com os discentes e que aceitaram voluntariamente envolver-se com o grupo operativo.

Os instrumentos elaborados foram um termo de assentimento, que foi assinado pelas participantes, e uma entrevista semiestruturada, composta por seis perguntas relacionadas às seis temáticas: ansiedade, qualidade do sono, alimentação, atividade física, convívio social e controle emocional. As perguntas da entrevista tinham intenção de somente direcionar os temas a serem debatidos durante o grupo operativo. No entanto, as participantes estavam livres para compartilhar e para perguntar informações que desejassem, uma vez que os grupos operativos visam à troca de experiências, sem a imposição de um profissional proprietário das informações corretas, para que, dessa forma, os indivíduos tenham um papel autônomo em sua terapêutica (Silva & Santos, 2004).

Por fim, a etapa da organização do material concluiu o projeto, por intermédio da união das gravações realizadas durante o encontro, as quais foram editadas e transcritas para avaliação do grupo operativo – os áudios foram divididos entre os discentes que transcreveram manualmente no *Google Documents*.

Relato de experiência

O Grupo Operativo foi proposto dentro da disciplina de PIESC II no 2º período de Medicina da UFVJM-Campus JK. As atividades normalmente sugeridas na matéria foram adaptadas, tendo em vista a impossibilidade de

realizá-las presencialmente devido à pandemia do COVID-19. Dessa maneira, no dia 4 de fevereiro de 2021 foi realizada uma reunião entre os discentes participantes, no intuito de escolher um tema para a ação. Desse primeiro momento, visando a possibilidade de continuidade da atividade de forma presencial, em momento oportuno, foram analisadas as necessidades da Estratégia de Saúde da Família (ESF) pela qual o grupo é responsável, localizada no bairro Cazuza em Diamantina, Minas Gerais, o que levou à escolha de pessoas idosas como público participante. Em adição, notou-se uma preocupação no grupo, tendo como base a observação dos integrantes em seu convívio diário, em relação ao impacto da pandemia na qualidade de vida do público escolhido, levantando alternativas para a realização de uma atividade que pudesse atingi-los positivamente. Pela dificuldade de entrar em contato presencial com os idosos do bairro Cazuza, devido às limitações impostas pelo estado pandêmico, aliadas aos impasses que envolvem o contato com idosos pelo meio virtual, a equipe optou pela realização de um grupo operativo piloto, de forma *online*, com idosos próximos aos estudantes, visando identificar as principais angústias desse público, como influenciar positivamente na qualidade de vida desse número reduzido de pessoas, além de avaliar o impacto e a relevância da atividade, para posterior expansão do projeto, no intuito de abarcar essas necessidades na ESF de atuação dos discentes envolvidos.

A partir das constatações dos estudantes, acima relacionadas, e a fim de facilitar o acesso do público à internet para a realização do grupo operativo, foi decidido que os participantes da ação seriam parentes dos discentes que já tivessem contato diário com os alunos, no intuito de não apresentar risco de contágio aos envolvidos. Ademais, a última resolução tomada foi a divisão da abordagem do tema em seis grandes tópicos: ansiedade, qualidade do sono, alimentação, atividade física, convívio social e controle emocional.

Foi realizada em sequência uma segunda reunião no dia 5 de fevereiro de 2021, em que foi selecionado o *Google Meet* como plataforma para a condução da atividade virtual. As discussões acerca das perguntas, selecionadas após buscas realizadas, em grupo, nos bancos de dados relacionados aos assuntos estabelecidos, abordaram estudos prévios, no intuito de encontrar debates e informações relevantes dentro de cada tópico definido. Por meio das redes sociais, foram decididos uma data e um horário para a atividade com os idosos, realizada no dia 11 de fevereiro de 2021 às 17:30 horas.

O grupo operativo foi conduzido por meio de uma roda de conversa com duração de aproximadamente 53 minutos. A idealização numérica, *a priori*, eram de cinco participantes do sexo feminino. Entretanto, uma participante se ausentou por motivos de saúde, portanto a atividade abrangeu quatro mulheres. Esse reduzido cenário de participantes foi consoante com a necessidade de distanciamento social e melhor aproveitamento da liberdade de expressão no espaço virtual por parte das idosas no grupo piloto.

Em um primeiro instante, foi notório como a plataforma virtual é algo novo para a maioria das idosas que, em certo momento, se sentiram um pouco receosas. Entretanto, em meio às várias mudanças no cenário moderno, foi perceptível uma maior abertura para as novas experiências por parte das participantes. A ansiedade foi o primeiro assunto a ser abordado. Seguindo as respostas obtidas para a primeira questão, é indubitável que a pandemia restringiu a abordagem de lazer de muitas pessoas, principalmente para a faixa etária acima de 60 anos. Sendo assim, foi possível identificar nos relatos das participantes uma crescente ansiedade durante o período recluso, incitando mudanças significativas de contemplação de atividades, como um aumento na utilização de telas, sendo a televisão a principal forma de distração. Contudo, durante a conversa sobre esse primeiro tópico também foram relatadas atividades ao ar livre, como o cultivo de plantas e os cuidados com os animais, sendo este um eixo de discussão preconizado pelos discentes, dando dicas de como se manter ativo mesmo dentro de casa, com especial atenção para cuidados com alimentação, exercícios físicos e contato social, os quais trazem à tona uma minimização da ansiedade cotidiana.

Na segunda questão, abordamos características do ciclo do sono das participantes, determinando sua rotina e qualidade do sono, bem como a utilização de medicamentos para manter este estável. Boa parte das

participantes disseram que não adormeciam cedo. Todavia, ao praticar alguma atividade física um pouco mais exaustiva, foi identificado um recolhimento com antecedência e um despertar bem mais vigoroso e enérgico no dia consecutivo. Já as outras participantes, que afirmaram não ter problema para dormir mais cedo, enfatizaram não haver a necessidade de medicamentos para isto. Ao decorrer dessa segunda temática, foi visto uma crescente liberdade de fala e de expressão entre as participantes, as quais se sentiam cada vez mais confortáveis em se expressarem. Os alunos abordaram os tópicos a partir das falas, ressaltando a importância do sono para o sistema imunológico, a consolidação da memória e a prevenção de doenças como a obesidade e hipertensão, destacando-se a importância de uma regularidade nesse ciclo.

Seguindo a entrevista, foram abordados as atividades físicas e os *hobbies*. Todas as idosas faziam algum tipo de exercício, tais como a caminhada, a hidroginástica, ou atividades de lazer, como leitura, bordado, paisagismo, artesanato e criação de animais. Foi interessante visualizar o cotidiano de pessoas com grande diversidade social, no que diz respeito à localidade de moradia, idade, hábitos de vida, uma vez que todas construíram um cenário de refúgio, encontrando um lazer que mais se encaixava ao seu cotidiano e a suas características. Durante o diálogo com as participantes, foi informado pelos dirigentes do grupo operativo a importância de atividades físicas para a prevenção de doenças, e transmitidos conhecimentos sobre seus benefícios para a memória, bom humor e disposição. Em meio à discussão, foi percebido a necessidade de as entrevistadas serem ainda mais ativas fisicamente do que a situação atual oferece, uma vez que as próprias participantes afirmaram que a prática de exercícios controla a ansiedade e o estresse e, conseqüentemente, o equilíbrio emocional diante do isolamento social.

Os hábitos alimentares abordados incluem: a ingestão de frutas e legumes, o horário de alimentação, as restrições alimentares e o excesso de açúcar ingerido durante o dia. Foi um momento de grande aprendizagem e de transmissão de informações por parte dos discentes em relação a estes hábitos, auxiliando as idosas a terem um entendimento mais amplo e simples sobre o tema. A quantidade de ingestão de doces foi um tópico bastante pontuado, o qual é de extrema importância, vislumbrando o cenário estático do grupo operativo, principalmente para idosos com predisposição a doenças, tais como diabetes. Temas como a sensação de prazer que determinados alimentos trazem, a que se deve as diferenças entre eles, principalmente no âmbito de carboidratos complexos, muito lembrados pelas idosas neste tópico, foram abordados de forma simples pelos estudantes.

Acerca da convivência familiar, discutiu-se sobre a aproximação de familiares e de amigos durante a pandemia, a partir de um questionamento feito pelas dirigentes do grupo relacionado ao manuseio do meio tecnológico como fonte de conversas para auxiliar a aproximação social. Nesse ínterim do diálogo, foi ressaltado a dificuldade em explorar as vias tecnológicas por parte das idosas. Porém, mesmo com dificuldades, foi identificado a utilização de celulares pela maioria, tendo uma participante citado o hábito de videochamadas, além das ligações convencionais. Na sequência, foi abordada a necessidade de manter o contato social, pois essas conexões trazem benefícios à saúde física e mental e, por conseguinte, foram compartilhadas dicas de como seria mais fácil e eficaz a utilização de ferramentas *online*. Durante as entrevistas, foi desenvolvida uma apreciação positiva pela conversa virtual, demonstrando que, apesar de não ser o convencional, a forma moderna de um grupo operativo *online* é interativa e eficiente para o intervalo estático em questão.

No último tópico, o eixo temático das emoções, foram abordados assuntos como o sentimento de angústia, o possível compartilhamento de informações emocionais com familiares e amigos, e o possível tratamento. Parte do grupo demonstrou compreender as opções terapêuticas recomendadas e utilizadas. Neste sentido, foi destacado o papel dos profissionais da saúde dedicados ao auxílio em questões emocionais, podendo ser acionados não só psicólogos, mas também enfermeiros e médicos com os quais possuam mais afinidade, que poderão ajudar no encaminhamento de cada caso. Em outro viés, identificou-se que grande parte do

compartilhamento de emoções com os familiares e amigos foi por intermédio telefônico, trazendo à tona a importância de se obter laços familiares e comunicação diária, além do estabelecimento de conexões, como o próprio grupo operativo, em que possam ser compartilhados hábitos, dicas, apreensões e necessidades.

No final da roda de conversa foi identificado por todos os presentes um olhar diferente do grupo operativo com os idosos, haja vista que muitos integrantes idealizadores do projeto possuíam uma visão, *a priori*, totalmente diversa, devido a diferença de idade. Assim, tornou-se mais evidente como todas as faixas etárias estão sofrendo com o isolamento pandêmico.

Discussão

Por meio da realização do presente grupo operativo foi possível perceber que a pandemia restringiu o acesso dos idosos ao lazer, o que favoreceu o crescimento de sentimentos de ansiedade durante esse período. Todavia, a maioria dessa população buscou por atividades que pudessem ser realizadas dentro de casa, já que, como relatado, ampliou-se a limitação em relação às atividades físicas que praticavam anteriormente à pandemia. O contato com amigos e família foi significativamente reduzido na vida dos idosos participantes, mesmo sendo considerado por eles como principal fator de proteção contra processos como a depressão e a ansiedade.

Durante o isolamento social da pandemia da COVID-19, as interações sociais se deram além do contato presencial físico, visto que as novas tecnologias proporcionaram convívio e compartilhamento de conhecimentos dentro do ambiente remoto (Roesler, 2012). Assim, as comunicações virtuais são estratégias favoráveis para a amenização da condição de isolamento, por representarem uma forma de comunicação com familiares e amigos. Contudo, também são citadas dificuldades aos meios de acesso, como internet, computadores/celulares e outras tecnologias de aprendizagem (Hammerschmidt & Santana, 2020; Universidade Federal do Rio Grande do Norte [UFRN], 2020; Oliveira et al., 2021). Tais dificuldades entram em consonância com os achados do presente trabalho, considerando que o manuseio tecnológico foi um grande obstáculo para as participantes, limitando esses relacionamentos, muitas vezes, a ligações telefônicas.

Os presentes resultados apontam, ainda, o contato com família e amigos e a mitigação da solidão como fatores de proteção contra a ansiedade. Estudos evidenciam grande impacto do isolamento social na saúde mental da população, majoritariamente dos idosos, os quais demonstraram um aumento significativo de ansiedade, medo, alterações comportamentais, comunicação familiar defasada e perda da autonomia (Oliveira et al., 2021). Fatores estressores recorrentes na pandemia, como a solidão, o medo da morte e as sequelas, antecipam o sentimento de luto e contribuem para um colapso do estado mental, bem como impactos ainda mais graves, como crises de ansiedade, depressão, ideação suicida e suicídio (Oliveira et al., 2021).

Percebe-se que a crescente população idosa se mostra como importante destinatário de políticas públicas e de ações que envolvam a melhoria de sua qualidade de vida, bem como assistência social e maior inserção na sociedade. A atenção primária, assim como a ESF, deve receber o protagonismo na ação de promoção do envelhecimento saudável, visto que, além dos atendimentos médico e farmacêutico, propõe a integração entre saúde, família e comunidade. Deve-se, também, estimular a autonomia dos idosos, incentivando-os a buscar padrões de vida saudáveis, a fim de evitar a sobrecarga dos sistemas (Lucchesi, 2017). Dessa forma, o grupo operativo é uma importante ferramenta na questão, aliando ensino, extensão e saúde.

Ao final da realização do grupo operativo foi perceptível que a roda de conversa, por meio do compartilhamento de emoções e dificuldades, gerou momentos de cumplicidade e de compreensão benéficos para a saúde mental dos participantes, que expressaram o desejo de continuidade de projetos interventivos voltados para os mesmos assuntos. Diversas experiências mundiais evidenciam a importância da intervenção

comunitária com grupos de idosos. Um importante exemplo é um estudo norte-americano realizado em 2001, pelo *National Endowment for the Arts* e a *The George Washington University*, relatado no artigo de título "*The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on Older Adults*". O estudo teve como objetivo avaliar o impacto de programas culturais e comunitários na saúde geral, saúde mental e atividades sociais de idosos de 65 a 103 anos. Os resultados do grupo experimental de 150 idosos foram positivos se comparados com o grupo controle, de mesmo número de participantes. Os indivíduos relataram, após as experiências de atividades e de encontros, que houve melhorias na saúde geral, redução das visitas ao médico, menor uso de medicamentos, redução no número de quedas, menor índice de depressão e redução da sensação de solidão.

Outros estudos na área da gerontologia mostram que engajamento e convívio social em projetos que envolvam participação interpessoal e interação com outras pessoas geram impactos positivos na saúde de idosos (Cohen, 2006). Dessa forma, observa-se que a realização do grupo operativo apresentado demonstra grande relevância na promoção do envelhecimento saudável. Conforme Rowe e Kahn (1997), o aumento da expectativa de vida da população idosa é acompanhado por baixo risco de doenças e de incapacidades, pleno funcionamento mental e físico, além de envolvimento ativo com a vida.

Ações e práticas que envolvam atividades, oficinas e diálogos grupais se mostram eficazes na comunicação, disposição, autonomia e saúde em geral dos participantes, visto que estimulam a conversa, a troca de informações, de experiências e a convivência com o diferente, evidenciando a importância de relacionamentos interpessoais saudáveis para o comportamento humano (Rabelo & Neri, 2013). Assim, a possibilidade de convívio com outros idosos e com os estudantes de medicina, criada pela realização do grupo operativo descrito, mostra-se expressiva na manutenção da saúde mental dos participantes, sendo relevante, principalmente, diante das medidas de isolamento social no período de pandemia, as quais dificultaram, ou mesmo impediram, o contato dos idosos com seus familiares, amigos e pessoas próximas.

Ademais, foi realizada a abordagem de questões essenciais na conservação do envelhecimento saudável, tais como sono, prática de exercícios físicos e alimentação. A qualidade do sono, que não se apresentou muito alterada pela pandemia nos resultados aqui expostos, é diretamente proporcional à qualidade de vida e à percepção sobre ela que os idosos possuem, visto que distúrbios relacionados ao sono podem aumentar os riscos de morte, além de deixar os indivíduos frágeis e suscetíveis a problemas de saúde (Nogueira et al., 2020). Apesar de a maioria das participantes relatarem que realizavam exercícios físicos anteriormente à pandemia, o isolamento social ocasionou uma limitação dessas práticas e, conseqüentemente, um aumento do sedentarismo entre as idosas. Tais achados se mostram negativos para essa faixa etária, pois práticas de atividade física reduzem as alterações fisiológicas bruscas do processo de envelhecimento, prevenindo até mesmo diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis (Jobim & Jobim, 2015). Exercícios físicos na terceira idade também reduzem a velocidade das alterações cognitivas, auxiliam na memória, melhoram a condução de sinais nervosos e aprimoram o condicionamento corporal (Oliveira et al., 2019).

No que diz respeito à alimentação, segundo a Estratégia Global da OMS (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2004) sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, é necessário haver equilíbrio energético, grande ingestão de frutas, hortaliças e legumes, bem como a redução do consumo de gorduras, açúcares e sódio. Deve-se focar na alimentação equilibrada como estratégia de qualidade de vida, visto que a má alimentação é um fator de risco para patologias cardiovasculares, diabetes do tipo 2, entre outras. Portanto, através de perguntas e debates com as participantes, os acadêmicos de saúde buscaram estimular práticas saudáveis que possibilitam mudanças positivas nos hábitos de vida dos idosos, os quais se mostraram receosos, principalmente, em relação à quantidade de açúcar que é considerado ideal dentro da dieta.

Ademais, a experiência realizada contribuiu positivamente para a execução da extensão universitária no Brasil e o cumprimento da função das novas faculdades de medicina. Em 1920, foi criada a primeira universidade

brasileira, a Universidade do Rio de Janeiro, que, apesar de ter representado um grande avanço, ainda possuía caráter altamente elitista. Desde então, o sistema de educação superior no Brasil sofreu diversas reformulações, principalmente após a redemocratização e, em 1988, com a promulgação da Constituição Federal, adquiriu padrões semelhantes aos atuais, ratificando-se a gratuidade do ensino público, assim como a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão (Oliven, 2002). Particularmente, o curso de medicina, nos últimos anos, foi largamente expandido pelo país. No início do século XX, havia apenas 3 cursos de medicina no Brasil, e, em 2018, foram contabilizados 323. Tal expansão se deu, principalmente, devido ao Programa Mais Médicos, o qual quase duplicou o número de cursos de medicina em 2014, com o objetivo de aumentar a promoção da saúde para a população e atender às demandas sociais da comunidade (Amaral, 2016).

Os programas de extensão têm como objetivo interligar a universidade, seu ensino e pesquisa, com a comunidade, possibilitando que a academia trabalhe em prol de demandas sociais da população (Oliven, 2002). Logo, o grupo operativo com idosos representou um modo de execução da extensão universitária, visto que aproxima o conhecimento acadêmico sobre qualidade de vida, saúde mental e gerontologia junto à comunidade, a qual é beneficiada diretamente com os impactos da ação. Além disso, cumpre com a proposta de expansão das escolas médicas, auxiliando no trabalho da Atenção Primária e das Unidades de Estratégia da Família, promovendo a aplicabilidade da promoção à saúde, bem como a sua ampliação e mudança do modelo biomédico.

Por fim, a experiência também contribuiu significativamente na formação profissional dos acadêmicos participantes. Por meio da comunicação e da relação interpessoal com membros da comunidade, permitiu-se desenvolver a sensibilidade e o senso crítico para atividades com a população, maior inserção nas práticas de saúde, conhecimento teórico e prático de grupos operativos e qualidade de vida para os idosos, competências que serão essenciais para a futura atuação profissional. O grupo operativo teve como dificuldade apenas o acesso dos idosos às ferramentas tecnológicas necessárias para a videochamada efetuada, fato que foi contornado com a ajuda de adultos que acompanharam as participantes.

Considerações finais

A constituição do grupo operativo aliada à realização das rodas de conversa viabilizou a relação dos discentes da equipe do projeto com os participantes da comunidade externa (idosos), em uma ação marcada pelo diálogo por meios virtuais e pela troca de saberes. A partir do que foi relatado, é possível constatar o seguimento das diretrizes de extensão universitária, visto que houve a troca de conhecimentos, a participação de populares e as relações complexas que envolvem o contexto social dos participantes.

Durante as gravações foi observado um grande interesse dos participantes sobre os temas que foram abordados, visto que geraram discussões, dúvidas e questionamentos, os quais foram respondidos pelos discentes de forma dinâmica e eficiente. Estas observações sugerem que a metodologia utilizada foi eficiente no alcance dos objetivos propostos.

O referido projeto teve boa aceitação e incentiva o ampliamento de políticas públicas que visam à melhorias na qualidade de vida e no bem-estar social da população prolecta, bem como a utilização de meios alternativos que diminuam o distanciamento social e possibilitem a união e a troca de experiências entre pessoas de todo país.

Contribuição de cada autor

Os autores B.S.V., F.S.C., G.A.S.C., I.C.M., J.G.S., J.P.R., J.F.S., L.C.F, M.I.M. de C. e T. do C. dos S. trabalharam em todas as etapas, desde a concepção da ação de extensão relatada, execução, análise e interpretação dos dados,

bem como na redação do artigo, e a autora L.P.L.S. realizou a orientação da escrita e a revisão intelectual crítica do artigo.

Referências

- Amaral, J. L. G. (2016). O exame terminal salvaguarda a Medicina. *Revista da Associação Paulista de Medicina*, 682, 16-17.
- Bastos, A. B. B. I. (2010). A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. *Psicólogo informação*, 14(14), 160-169.
- Cohen, G. D. (2006). The Creativity and Aging Study: The impact of professionally conducted cultural programs on older adults. *Health Sciences Research Commons*, 30(1), 1-8. Recuperado de https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/son_ncafacpubs/2/
- Costa, F. de A., Silva, A. dos S., Oliveira, C. B. S. de, Costa, L. C. S. da, Paixão, M. É. da S., Celestino, M. N. S., ... & Santos, I. L. V. de L. (2020). COVID-19: Seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. *Brazilian Journal of Development*, 6(7), 49811– 49824.
- Croda, J., Oliveira, W. K. de, Frutuoso, R. L., Mandetta, L. H., Baia-da-Silva, D. C., Brito-Sousa, J. D., ... & Lacerda, M. V. G. (2020). COVID-19 in Brazil: Advantages of a socialized unified health system and preparation to contain cases. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*, 53, 1-6.
- Fiscmann, J. B. (1997). Como agem os grupos operativos? In D. E. Zimmerman, & L. C. Osorio (Eds.), *Como trabalhamos com grupos*. (pp. 95-101). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Hammerschmidt, K. S. A., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Revista Cogitare Enfermagem*, 25, e72849.
- Hur, D. U., Mendonça, G. S., & Viana, D. A. (2016). Educação física e formação: O grupo operativo como um dispositivo de avaliação. *Revista da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 17(2), 96-107.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2019). *Idosos indicam caminho para uma melhor idade*. Recuperado de <https://censo2022.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>
- Jobim, F. A. R. da C., & Jobim, E. F. da C. (2015). Atividade física, nutrição e estilo de vida no envelhecimento. *Journal of Health Sciences*, 17(4), 298-308.
- Lopes, R. F., Lopes, M. T. F., & Camara, V. D. (2009). Entendendo a solidão do idoso. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(3), 373-381.
- Lucchesi, G. (2017). Envelhecimento populacional: Perspectivas para o SUS. In Centro de Estudos e Debates Estratégicos (Eds.), *Brasil 2050: Desafios de uma nação que envelhece*. (pp. 41-57). Brasília: Câmara dos Deputados.
- Machado, C. J., Pereira, C. C. A., Viana, B. M., Oliveira, G. L., ... & Moraes, E. N. (2020). Estimativas de impacto da COVID-19 na mortalidade de idosos institucionalizados no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3437-3444.
- Menezes, K. K. P. de, & Avelino, P. R. (2016). Grupos operativos na Atenção Primária à Saúde como prática de discussão e educação: Uma revisão. *Cadernos Saúde Coletiva*, 24(1), 124–130.
- Moraes, E. N. de (2012). *Atenção à saúde do idoso: Aspectos conceituais* (1. ed.). Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde/ Ministério da Saúde.
- Nascimento, J. S. F. do (2011). *Grupo Operativo: Oportunidade para promoção da saúde* (Trabalho de conclusão do curso de especialização) Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil. Recuperado de <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4929.pdf>

- Nogueira, J. T., Lopes, J. L. B. de O., Silva, M. C. S. da, Tier, C. G., Camargo, M. E. B. de, & Lana, L. D. (2020). A qualidade do sono e a fragilidade em idosos: Revisão Integrativa. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, 10, e3835.
- Oliveira, D. V. de, Oliveira, V. B. de, Caruzo, G. A., Ferreira, A. G., Júnior, J. R. A., Cunha, P. M. da, & Cavaglieri, C. R. (2019). O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4163-4170.
- Oliveira, V. V., Oliveira, L. V., Rocha, M. R., Leite, I. A., Lisboa, R. S., & Andrade, K. C. L. (2021). Impactos do Isolamento Social na saúde de idosos durante a pandemia pela Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 3718-3727.
- Oliven, A. C. (2002). Histórico da educação superior no Brasil. In M. S. A. Soares (Org.), *A educação superior no Brasil*. (pp. 31-42). Porto Alegre: Unesco.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Pichon-Rivière, E. (2005). *O processo grupal*. São Paulo: Martins Fontes.
- Pinho, E. S., Nunes, F. C., Vale, R. R. M. do, Sousa, J. M., & Silva, N. dos S. (2019). Grupo operativo como estratégia do processo de ensino aprendizagem. *Revista Gespesvida*, 5(11), 14-29.
- Rabelo, D. F., & Neri, A. L. (2013). Intervenções psicossociais com grupos de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(6), 43-63.
- Roesler, R. (2012). Web 2.0, interações sociais e construção do conhecimento. *VII Simpósio Pedagógico e Pesquisas em Educação*. Resende: Associação Educacional Dom Bosco (AEDB). Recuperado de <https://www.aedb.br/wp-content/uploads/2015/04/45817495.pdf>
- Rosa, D. L., Alves, J., & Enetério, N. G. da P. (2020). Grupos operativos como ferramenta de promoção de saúde para idosos. *Anais do V seminário de produção científica do curso de psicologia da UNIEVANGÉLICA*, Anápolis, 5. Anápolis: UniEVANGÉLICA. Recuperado de <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/17347>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Silva, S. P., & Santos, M. R. (2004). Prática de grupo educativo de hipertensão arterial em uma Unidade Básica de Saúde. *Arquivo Ciência Saúde*, 11(3), 169-73.
- Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). (2020). *COVID-19 e o cuidado de idosos: Recomendações para instituições de longa permanência*. Recuperado de <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/28754>
- Valla, V. V. (1999). Educação popular, saúde comunitária e apoio social numa conjuntura de globalização. *Cadernos de Saúde Pública*, 15(sup.2), 7-14.
- Wong, S. Y. S., Zhang, D., Sit, R. W. S., Yip, B. H. K., Chung, R. Y. N., Wong, C. K. M., ... & Mercer, S. W. (2020). Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: A prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice*, 70(700), 817-824.

Como citar este artigo:

Machado, I. C., Freitas, L. C., de Castro, M. I. M., Silva, J. G., Vieira, J. P. R., Coelho, F. D. S., da Cunha, G. A. S., dos Santos, T. do C., Vicentini, B. S., Silvano, J. F., & Schetino, L. P. L. (2022). Qualidade de vida em idosos durante a pandemia da COVID-19: Relato de experiência de um grupo operativo de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 13(3), 347-356. <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/12721>
