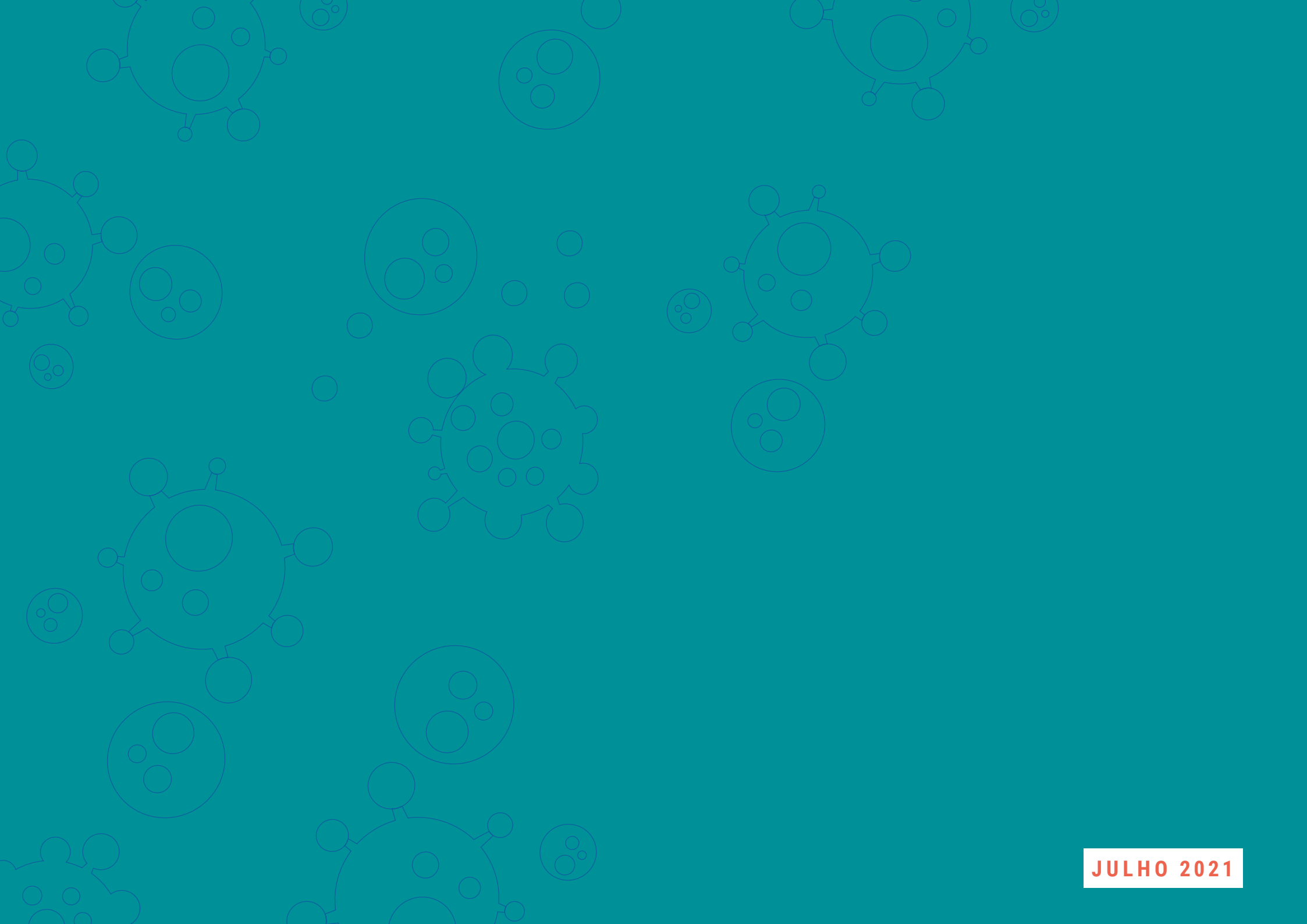


# COVID-19

**COMO APOIAR OS ADULTOS  
MAIS VELHOS NA ADAPTAÇÃO  
AOS IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19?**

**ESTRATÉGIAS PARA CUIDADORAS E CUIDADORES**



**HÁ MAIS DE 1 ANO QUE VIVEMOS EM PANDEMIA.**  
**OS IMPACTOS DESTA SITUAÇÃO SENTEM-SE EM TODO O MUNDO**  
**E ATINGEM, AINDA QUE DE FORMAS DIFERENTES.**

**AS ADULTAS E OS ADULTOS MAIS VELHOS, EM PARTICULAR,**  
**VIRAM AS SUAS VIDAS SEREM SIGNIFICATIVAMENTE**  
**AFFECTADAS.**



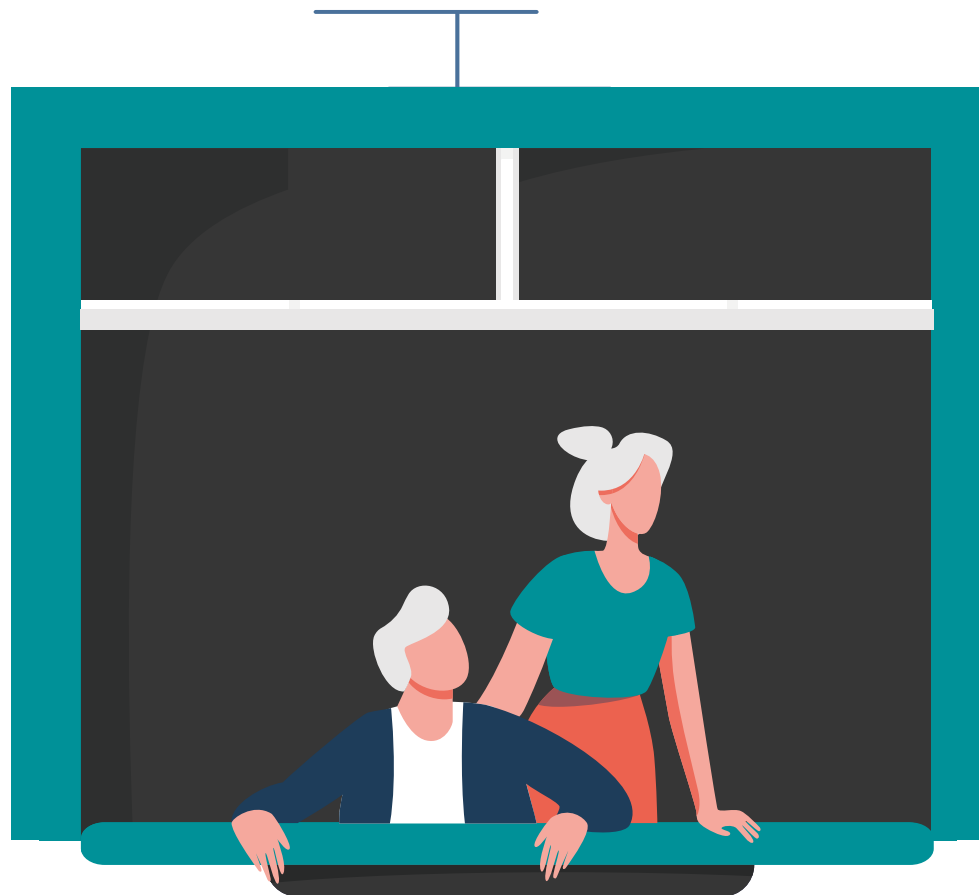
# OS IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19 NOS ADULTOS MAIS VELHOS

Observámos o **esforço diário** que os nossos **cidadãos seniores tiveram de fazer para cumprir e adaptar as suas rotinas às medidas de restrição** impostas pela pandemia. Mas este desafio tem sido superado, não raramente, com várias perdas.

**Ficar em casa ajudou a proteger as e os adultos mais velhos do vírus, mas também pode ter provocado perda de mobilidade e equilíbrio** (devido à diminuição da actividade física) **e de saúde física** (devido a problemas médicos que ficaram por tratar ou que se agravaram neste período). Frequentemente os e as adultas mais velhas queixam-se de terem menos energia, menos apetite, dormirem pior ou menos interesse, capacidade e autonomia para realizar as tarefas quotidianas que realizavam antes. Sentiram ainda perdas relacionadas com a **Saúde Psicológica, o Bem-Estar e a Qualidade de Vida**.

É natural que os cidadãos seniores tenham sentido **stresse, medo, ansiedade e incerteza**. Muitos sentiram-se vulneráveis, “em baixo”, deixaram de ter prazer nas actividades que realizavam habitualmente e sentiram **dificuldade em ter esperança no futuro**. Os cidadãos seniores estão particularmente conscientes de que não têm “todo o tempo do mundo” e vivenciam preocupações relacionadas com a aproximação do fim da sua vida. Muitos sentem que estão a perder um tempo precioso e irrecuperável e pensam que o regresso à “normalidade” pode acontecer “tarde de mais”. Alguns podem até questionar-se se, assim, valerá a pena continuar a viver.

O acesso a actividades e oportunidades de convívio social, incluindo a frequência de centros de dia ou de Universidades Sénior, foi impedido ou reduzido. Frequentemente, ficaram (ainda) **mais isolados** e sofreram com a **solidão**. É natural que se tenham sentido **tristes, apáticos, aborrecidos, frustrados ou zangados**.



Embora muitos tenham conseguido manter algum contacto social através de plataformas e redes online, muitos outros não tiveram acesso a essas tecnologias nem sabem como utilizá-las. Muitos adultos mais velhos **passaram muitos dias sozinhos, sem falarem com ninguém, sentindo-se excluídos, abandonados e esquecidos**. Muitos, sabendo aproximar-se o fim da sua vida, sentiram falta das celebrações de aniversários ou outras datas importantes e sofreram com o distanciamento de netos, netas ou outros familiares.

A falta de contacto presencial com familiares e amigos também pode ter reduzido a estimulação cognitiva – muitos cidadãos seniores (e cuidadoras/es) relatam ter ficado **mais “esquecidos” e confusos**.

Aqueles que experienciaram a **perda de alguém próximo** durante a pandemia sofreram particularmente com a impossibilidade de se despedirem e com a necessidade de vivenciarem o processo de luto sem ou com menos apoio presencial de familiares e amigos.

**Todos estes impactos e efeitos da pandemia COVID-19 podem continuar a sentir-se a longo prazo e ameaçar a Saúde Psicológica, o Bem-Estar e a Qualidade de Vida dos e das adultas mais velhas.**



# ESTRATÉGIAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA, DO BEM-ESTAR E DA RESILIÊNCIA

Quer no caso das e dos **adultos mais velhos** quer no caso dos **Cuidadores**, muitos estudos demonstram que a generalidade das pessoas, **mesmo quando vivem situações de grande adversidade, são capazes de as ultrapassar, com Resiliência e Saúde Psicológica.**

Não sendo fácil para os Cuidadores assistirem e lidarem, dia-a-dia, com os impactos da pandemia, há algumas **estratégias que podem ajudar-nos a desempenhar um papel protector e promotor da Saúde Psicológica, do Bem-Estar e da Resiliência** face à situação desafiante na qual a pandemia nos coloca:

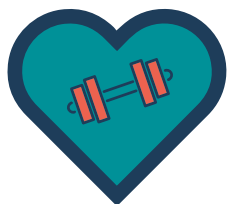
▶ **Começar por nós.** É natural sentirmo-nos stressados e preocupados com a situação actual. Viver com tantas incertezas quanto ao futuro (o nosso e o dos adultos mais velhos), também não é fácil para nós, Cuidadores. Mas, esta ansiedade pode ser “contagiosa” e aumentar a ansiedade dos cidadãos seniores. Por isso, apesar dos nossos receios, podemos:



**Procurar informação credível**, baseada em factos e evidências científicas. Evitar estar constantemente a ver as notícias ou as informações que aparecem nas redes sociais – muitas delas, falsas ou incorrectas.



**Partilhar o que estamos a sentir com familiares ou amigos**, pode ajudar-nos a sentir melhor e a partilhar/dividir as nossas preocupações.

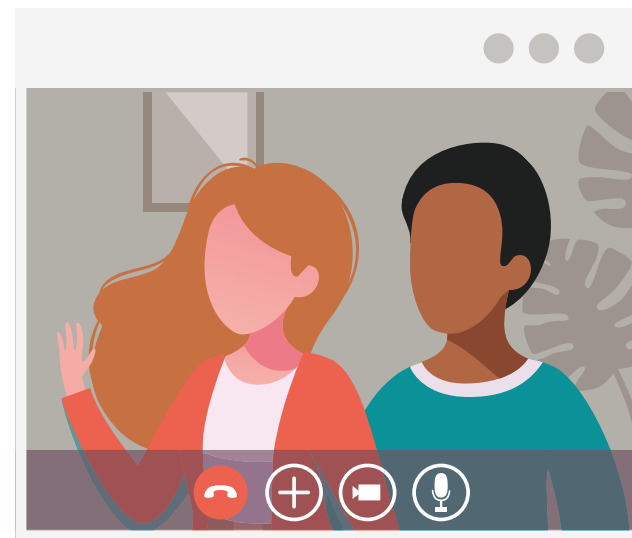


**Investir no autocuidado.** Cuidarmos de nós, prevenindo o burnout, procurando fazer uma alimentação saudável, exercício físico, actividades de lazer e rotinas de sono adequadas pode reduzir a ansiedade e ajudar-nos a lidar com o stress e a incerteza. Preencha a **Checklist Como me Sinto? para Cuidadores Informais.**



**Procurar ajuda.** Se sentirmos que a situação está a ser demasiado exigente, se tivermos dificuldade em lidar os nossos sentimentos de ansiedade e angústia, um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar. Saiba mais sobre como **Procurar Ajuda.**

**Falar sobre o assunto e dizer a verdade.** A maior parte dos adultos mais velhos sente o impacto da pandemia na sua Saúde Psicológica e Bem-Estar, na alteração das suas rotinas, expectativas e planos futuros. Falar sobre o assunto pode ajudá-los a compreenderem e a partilharem o que sentem. Para facilitar a conversa podemos colocar questões abertas, que os estimulem a falar sobre o que pensam e sentem. Por exemplo, quais são os seus principais medos e preocupações? Como é que se sente face a esta situação? O que pensa que irá acontecer daqui para a frente? Há alguma questão que tenha e que eu possa tentar responder? Como posso ajudar? Se nos perguntarem se estamos preocupados, devemos dizer a verdade: “Sim, estou preocupada/o com esta situação, mas também estou focada/o em encontrar formas de lidarmos com ela e a ultrapassarmos”.



**Validar sentimentos e preocupações.** Reconheça o quão frustrante é para os cidadãos seniores não poderem manter as suas rotinas, verem-se privados do contacto presencial com familiares e amigos, filhos e netos. É natural que se sintam tristes, revoltados e preocupados com a sua saúde e com o futuro. Esteja disponível para os ouvir sobre como se sentem, sem julgamentos e sem desvalorizar as suas emoções. Valide esses sentimentos como sendo naturais e adequados a esta situação (“É natural que se sintam tristes, realmente tem passado por muitas coisas difíceis”). Não precisa de lhes assegurar que “tudo vai ficar bem”, nem tudo vai ficar bem e há experiências e momentos importantes que os cidadãos seniores estão, de facto, a perder. Conversem sobre formas de tornar a situação mais suportável.

▶ **Manter uma atitude compreensiva e confiante.** Devemos procurar não personalizar momentos de maior ansiedade ou mesmo agressividade do adulto mais velho e tentar aumentar o nosso grau de tolerância, compreensão e respeito, mantendo e transmitindo calma. Expresse confiança na capacidade do adulto mais velho para ultrapassar a situação e ser resiliente. Recorde-o de outras situações difíceis com as quais já lidou ao longo da vida, incluindo este ano que passou.

▶ **Incentivar a actividade física e mental.** Para manter a Saúde Psicológica e o Bem-Estar, sobretudo em circunstâncias desafiantes, é fundamental mantermo-nos activos física e mentalmente. Isto é especialmente verdade no caso dos adultos mais velhos. Incentive-os a manter ou criar rotinas diárias de sono e alimentação, a realizar a actividade física diariamente e outras actividades que os possam estimular cognitivamente – por exemplo, fazer puzzles, palavras-cruzadas, jogar xadrez/cartas/dominó, tocar um instrumento musical, ler, ver um filme ou simplesmente conversar.

▶ **Promover os contactos sociais e apoiar o uso de formas alternativas de comunicação.** É natural que os adultos mais velhos sintam falta da sua autonomia, das suas rotinas e dos períodos em família. Procure garantir que têm acesso a formas de contacto alternativo com familiares e amigos. Por exemplo, apoie na utilização de formatos de comunicação digital (pode ajudar a compensar o facto de não poderem conviver presencialmente).

▶ **Potenciar a autonomia.** Apoie os cidadãos seniores nas adaptações necessárias ao estado de saúde/limitações actuais, garantindo a sua autonomia sempre que possível. Proporcione oportunidades para realização de actividades autónomas que contribuam para a estimulação cognitiva, respeitando as decisões, preferências e escolhas dos cidadãos seniores.





**Encorajar o autocuidado.** Durante a pandemia é ainda mais importante que os cidadãos seniores façam escolhas alimentares saudáveis, tenham uma rotina de sono adequada, pratiquem exercício físico e cumpram com as orientações terapêuticas. Incentive-os a cozinharem o prato preferido, a realizarem actividades de lazer ou voluntarie-se para os acompanhar numa caminhada.

**Projectar o futuro.** Ajude os cidadãos seniores a pensar sobre o futuro pós-pandemia, através de uma visão encorajadora, optimista e divertida. Por exemplo, quando finalmente for possível celebrar, como é que gostaria que fosse? Mesmo que seja diferente da expectativa inicial, encoraje os adultos mais velhos a desejar algo que seja concretizável no futuro. A esperança é protectora da nossa Saúde Psicológica.

**Celebrar datas importantes.** Mesmo que não seja possível celebrar algumas datas ou conquistas como os cidadãos seniores gostariam, é possível assinalá-las de alguma forma. Envolve o adulto mais velho na planificação desse momento (também é natural que queira simplesmente adiar a celebração ou não a realizar de todo).

**Permanecer disponível.** A pandemia e os seus efeitos na Saúde Psicológica e na situação socioeconómica não vão terminar tão cedo, por isso, uma única conversa sobre o assunto dificilmente será suficiente. Permaneça disponível para que os adultos mais velhos possam falar consigo sempre que precisarem, diga-lhes que poderão partilhar consigo o que sentem ou pensam sempre que quiserem/necessitarem e que os tentará ajudar a lidar com as suas questões e preocupações. Tome a iniciativa e, regularmente, aborde este assunto, encoraje-o a partilhar os seus receios e preocupações.

**Monitorizar a Saúde Psicológica e o Bem-Estar.** Esteja atento a pequenos sinais e mudanças de humor ou de comportamento. Confie na sua sensação de que “alguma coisa não está bem”. Nessa situação é ainda mais importante manter uma comunicação aberta com os cidadãos seniores e disponibilizar-se para escutar e valorizar os seus sentimentos. Não negligencie os problemas/dificuldades na esperança que desapareçam sozinhos. Sugira aos adultos mais velhos o preenchimento da **Checklist Como me Sinto? dirigida a Cidadãos Seniores.**

**Incentivar a procura de ajuda** Sempre que sentir que a situação está a ser demasiado exigente para o adulto mais velho e a ter impactos significativos na Saúde Psicológica, procurem ajuda – **um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.**



