



GRUPOS DE AJUDA MÚTUA COMO RECURSO DE ENFRENTAMENTO PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Elayne Cristina de Sousa Chagas¹

Amanda Kilse Macedo da Silva²

Mirella Raquel Alves de Araújo Rodrigues³

Késia de Macedo Reinaldo Farias Leite⁴

Josevânia da Silva⁵

RESUMO

Durante as medidas de isolamento em razão da Covid-19, ficou evidente a importância do uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's). Nesse cenário pandêmico, destacam-se os grupos online de ajuda mútua voltados para idosos, que têm como característica o compartilhamento de vivências e experiências a partir de um tema ou eixo comum. Os grupos de ajuda mútua podem ser dispositivos de interação social e convivência, de enfrentamento da solidão e de promoção de saúde mental. Este estudo teve por objetivo analisar a percepção de pessoas idosas sobre grupos online de ajuda como recurso de enfrentamento no contexto da pandemia da Covid-19. Participaram, de forma não probabilística e por conveniência, nove pessoas idosas com idades iguais ou superiores a 60 anos, sendo um homem e oito mulheres. Utilizou-se como instrumento um questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada. Os dados sociodemográficos foram analisados a partir de estatística descritiva (frequência e porcentagem). Já os dados das entrevistas foram analisados a partir da análise de conteúdo do tipo categorial temática, conforme proposta por Bardin. Os resultados indicaram a emergência de uma classe temática nomeada de Grupos de ajuda como recurso de Enfrentamento, a qual abarcou três categorias, a saber: a) Sofrimento psíquico; b) Pandemia da Covid-19; e c) Solidão. Em geral, as pessoas idosas significam os grupos online de ajuda mútua como importante recursos de enfrentamento para o sofrimento psíquico, uma vez que contribuiu para minimizar sintomas como ansiedade, medo, angústias. Na pandemia da Covid-19, observou-se que os grupos foram importantes espaços de fala, de compartilhamento de vivências e de enfrentamento da solidão. Esses achados evidenciam que os grupos online de ajuda mútua podem ser considerados uma importante gerontotecnologia na promoção da saúde mental da pessoa idosa.

Palavras-chave: Enfrentamento; gerontotecnologia; grupos de ajuda mútua.

INTRODUÇÃO

O início da pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 acometendo a doença Covid-19, iniciou-se na China em Wuhan no final do ano de 2019 (WU, et al, 2020). Tendo em vista a

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, psicoelaynechagas@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, amanda.macedo@aluno.uepb.edu.br;

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mirellarql@gmail.com;

⁴ Doutora pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mailto:kesia.leite@academico.ufpb.br;

⁵ Professora orientadora: Doutora, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, josevaniasco@gmail.com.

fácil propagação do vírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou no início de 2020 Emergência de saúde pública internacional e meses depois, foi caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020). Sendo assim, as medidas de isolamento social foram adotadas a fim de amenizar a propagação da doença de forma que as pessoas fiquem isoladas sem poderem sair de casa, diferente do distanciamento social que refere-se a distância mínima de um metro e meio entre as pessoas e tomando a medida de evitar locais cheios (FARIAS, 2020).

Tendo em vista essa configuração, as pessoas idosas foram apontadas como grupo de risco (HAMMERSCHMIDT, SANTANA, 2020), devido ter sido observado que elas são acometidas por maior risco de morte quando entram em contato com o vírus da Covid-19. Sendo assim, reforçou-se mais ainda a esse grupo em específico, a intenção do isolamento social como prevenção da doença.

Na sociedade contemporânea, o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) são de extrema importância, uma vez que há intensa circulação de informações, notícias e acesso a comunicação de maneira rápida. O aparelho celular é um exemplo de objeto que permite o indivíduo estar em contato com as TICs. Dessa forma, a utilização dessas tecnologias permite ao indivíduo ser incluído nessa nova configuração, principalmente diante do cenário de pandemia e pós-pandemia, em que se evita o contato presencial entre as pessoas como supracitado, sendo então uma forma eficiente de manter contato social com as pessoas sem que haja riscos de contágio, assim como também permite ter acesso a educação de forma remota. (PEREIRA, SILVA, 2012).

Nessa perspectiva, os grupos online de ajuda mútua voltados especificamente para pessoas idosas, caracterizam-se por permitir o compartilhamento de vivências e experiências a partir de um tema que seja comum a todos do grupo e como supracitado, permite a conexão com pessoas de forma remota sem que haja contato físico. É através da observação da importância desses grupos, dentro desse contexto pandêmico e pós pandêmico, que o presente trabalho teve como objetivo identificar e analisar de que forma os/as idosos/as compreendem e percebem a participação em grupos de ajuda mútua online durante a pandemia acarretada pela Covid-19.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem quantitativa e qualitativa. Foi realizada de forma online, através da plataforma Google Meet.

Participaram 9 pessoas idosas de forma não probabilística e por conveniência, com idades iguais ou superiores a 60 anos. Dessas 9 pessoas, foram: 1 homem e 8 mulheres.

Em relação a coleta de dados, utilizou-se questionário sociodemográfico a fim de traçar o perfil dos interlocutores, ademais, utilizou-se de entrevista semiestruturada, isto é, constituída por questões fixas e outras abertas a serem elaboradas no momento da entrevista. Para a análise dos dados coletados no questionário sociodemográfico, utilizou-se a estatística descritiva, em específico em relação à porcentagem e a frequência. No que tange aos dados coletados por meio das entrevistas, foram analisados por meio da análise de conteúdo do tipo categorial temática, tendo como base a teoria proposta por Bardin (1997).

Inicialmente, emergiu uma classe temática nomeada de “Grupos de ajuda como recurso de enfrentamento”. Em relação às subcategorias estabelecidas após o processo de análise, percebeu-se a prevalência e a importância no discurso dos interlocutores de 3 subcategorias, sendo elas: a) Sofrimento psíquico; b) Pandemia da Covid-19; e c) Solidão.

Certifica-se, para mais, que todos os entrevistados tiveram esclarecimento acerca do presente estudo e afirmaram estarem cientes sobre o consentimento livre e esclarecido de acordo com as Resoluções 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

REFERENCIAL TEÓRICO

As complicações decorrentes do período pandêmico da Covid-19 atravessaram de maneira invisível, fugaz e envolta a uma terrível imprevisibilidade, não somente os muros das residências, bem como a “casca” que abriga os sujeitos e os confere forma tangível, adentrando sem pedir licença, também, naquilo que lhe confere subjetividade. Tudo que de alguma maneira foi colocado como referência de segurança, passa a mostrar-se claramente como de fato é, vulnerável, imprevisível e completamente dinâmico. A vida mostrou-se, mediante circunstâncias inesperadas, despida no seu âmago.

Ainda que, em termos mundiais, a população geral tenha sofrido as amplas consequências deste processo de intensa instabilidade, a parcela da população correspondente aos adultos idosos, ou seja, pessoas com 60 anos ou mais, foi amplamente afetada. Segundo análise, até o início de outubro de 2021, foram contabilizados no Brasil 210.007 casos e 100.059 óbitos de pessoas idosas até então notificados no país, correspondendo a 53,1% do total de casos e 75,2% dos óbitos, demonstrando maior risco da Covid-19 entre a população idosa (FIOCRUZ, 2020). Isto ocorre, devido às alterações no sistema imunológico dessa população, acarretando



em acentuada vulnerabilidade por parte dos adultos idosos no tocante às enfermidades gerais, além dos quadros de comorbidades associadas (OMS, 2020).

Tal cenário suscitou a tomada de algumas medidas preventivas, dentre as quais podem ser citadas: higienizar com frequência as mãos, através da lavagem convencional ou da utilização de álcool 70%; a quarentena, medida utilizada para diminuir a circulação e o contato de pessoas contaminadas com as não contaminadas; uso de máscara e o isolamento social (Ministério da Saúde, 2020).

É inegável a necessidade de apropriação dessas medidas por parte da população, contudo, não se pode fechar os olhos para as contribuições negativas de algumas destas medidas no tocante a saúde mental, sobretudo as que concorrem ao distanciamento do convívio social (LIMA, 2020). Este contexto tornou-se acentuadamente adoecedor para a população idosa que culturalmente sofre de certo isolamento. Decorrente de invisibilidade, estigmas e preconceito, as pessoas idosas podem vivenciar a solidão, mediante o distanciamento destes de uma sociedade que os violenta simbolicamente. Ademais, precisariam lidar com o peso da insegurança acerca do futuro, pois mesmo que não tivessem comorbidades associadas, ainda assim, eram considerados grupo de risco (OMS, 2020).

O isolamento social tornou-se uma das ferramentas mais eficientes no combate à proliferação do vírus, à medida que muros invisíveis tiveram de ser levantados entre os seres humanos, outros foram acrescentados à realidade. Para proteger era necessário se distanciar e, ao distanciar-se, - levando em consideração como esse afastamento se dava, sobretudo com relação às pessoas idosas - lacunas eram criadas. Não saber ao certo até quando o distanciamento seria necessário, se mantendo distante de familiares e amigos, poderia vir a ser um fator extremamente estressante (FARO *et al.*, 2020), ocasionando e/ou intensificando sentimentos de insegurança, ansiedade e medo (HOSSAIN, *et al.*, 2020).

Posto isto, foi de extrema pertinência a busca por novos meios de interação, atuando em diferentes contextos, a fim de minimizar as arestas. As pessoas idosas que vivem sozinhas podem vir a sofrer de solidão decorrente do intenso isolamento social e da interrupção das atividades grupais anteriormente realizadas (BROWN *et al.*, 2020 apud CANALI; SCORTEGAGNA, 2021). Quanto a estes, ferramentas criativas tiveram de ganhar espaço para de fato promover inclusão digital de forma efetiva, vencendo as resistências e a falta de suporte para tal. Sendo assim, foi necessário que uma das relíquias mais utilizadas pelo ser humano - a adaptação -, fosse novamente posta em foco.

Importante ressaltar que geralmente os condicionantes de relacionamento com outras pessoas são moldados pelas raízes culturais, familiares e geracionais de cada sujeito. Desse



modo, a considerável parcela dos adultos idosos que passaram a maior parte de seus dias relacionando-se em comunidades nas quais as conexões sociais se dão de maneira natural, podem ter dificuldades em adequar ao seu cotidiano esses novos métodos (LIMA, 2020 apud CANALI; SCORTEGAGNA, 2021), além e, não menos importante, da falta de acesso a essas tecnologias.

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC 's) consolidaram sua relevância de modo ímpar durante a pandemia da Covid-19. Tais tecnologias atuam como instrumento de promoção à saúde da pessoa idosa, estreitando os laços e a comunicação com o mundo, proporcionando maior autonomia, bem-estar e interação social que, por sua vez, promovem qualidade de vida para essa população (SKURA *et al.*, 2013 apud MENDES, 2019). Essas modalidades tecnológicas favorecem níveis de bem-estar nos âmbitos físico e psicológico, além de uma maior satisfação nas relações interpessoais, possibilitando a aquisição de novas aprendizagens (ANTUNES; ABREU, 2017 apud MENDES, 2019).

Os grupos de ajuda mútua adentraram a essa realidade com uma nova roupagem, assim como as demais ferramentas, foi necessário que esta também passasse por adaptações, sendo concebida então na modalidade online. Embora consolidada no campo da saúde mental desde a década de 1970 e reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela sua subsidiária Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), os grupos de ajuda mútua de forma online ainda constituem terreno arenoso. Assim como outros métodos interventivos, apresenta vantagens, desvantagens e, sobretudo, desafios. Contudo, mostrou-se eminentemente eficiente.

As reuniões de grupos de ajuda mútua são caracterizadas por encontros em espaços de escuta e acolhimento recíprocos, nos quais os participantes geralmente apreendem com empatia aquilo que é trazido pelos demais como experiência comum, recriam vínculos de suporte e amizade, trocam estratégias para lidar com os problemas comuns do dia-a-dia, e partem de um eixo ou temática comuns (VASCONCELOS; WCCK, 2020). No contexto da pandemia, os grupos online de ajuda mútua acabaram por enquadrar-se, também, como recurso de enfrentamento do próprio cenário pandêmico.

O conceito de gerontotecnologia abrange os termos “gerontologia” e “tecnologia”, abrangendo estudos nas diversas áreas do conhecimento científico, a fim de promover aportes tecnológicos que auxiliem na qualidade de vida dos adultos idosos, mediante o desenvolvimento de produtos, serviços e ambientes (NERI, 2001). Atuam como meios de cuidado à saúde da pessoa idosa, considerando os processos de envelhecimento e saúde/doença, possibilitando a coparticipação e a corresponsabilidade (BARROS *et al.*, 2012). Logo,

evidenciam os grupos online de ajuda mútua como parte das gerontotecnologias no tocante à promoção de saúde mental de pessoas idosas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nosso estudo contou com a participação de nove pessoas idosas, que participaram de grupos de ajuda mútua *online* durante a pandemia do Covid-19. Na amostra prevaleceu pessoas idosas do sexo feminino, com idade variando de 63 a 77 anos, tendo como média 69,5 anos. Em relação a escolaridade, a maioria dos participantes possuíam ensino médio e superior completo, e a maior parte deles residiam no Nordeste, principalmente no estado da Paraíba.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos participantes.

	Variáveis	Frequência
Sexo	Feminino	08
	Masculino	01
Idade	63 a 70 anos	06
	71 a 77 anos	03
Escolaridade	Fundamental incompleto	01
	Médio incompleto	01
	Médio completo	03
	Superior incompleto	02
	Superior completo	02
Região	Nordeste	08
	Sudeste	01

Fonte: dados da pesquisa.

Com a finalização das entrevistas, foi feita a análise dos relatos. Sendo assim, o estudo se organizou a partir do método de análise de conteúdo de Bardin, do tipo categorial. Em que nesse estudo iremos nos deter a trabalhar a categoria *Grupo como recurso de Enfrentamento*, que obteve a frequência de 29 unidades de conteúdo presentes nos relatos. Esta categoria, portanto, dividiu-se entre as três subcategorias seguintes: Sofrimento Psíquico, Pandemia da Covid-19, e Solidão.

Assim, ao tratar de cada subcategoria será exposto alguns relatos para assegurar a validade da discussão apresentada nesse estudo. No entanto, se faz importante destacar que as identidades de cada participante será eticamente mantida no anonimato, e para a nomeação de cada sujeito foi usado letras do alfabeto.

Tabela 2. Categoria, subcategorias e unidade de conteúdo.

Categoria	Subcategorias	UC (f)	UC (%)
Grupo como recurso de Enfrentamento	Sofrimento psíquico	07	24,3
	Pandemia da Covid-19	16	55,1
	Solidão	06	20,6
TOTAL		29	100%

UC: unidade de conteúdo; f: frequência; %: porcentagem.

A subcategoria *Sofrimento Psíquico*, representou 24,3% dos relatos, e nela prevaleceu discursos que versavam sobre a importância dos grupos enquanto um suporte no cuidado em saúde mental dos participantes, funcionando como uma ferramenta de auxílio frente aos sofrimentos psíquicos presentes na vida desses sujeitos.

“Eu sou uma pessoa bem ansiosa, eu tava mais calma (...) foi bom demais, menino (...) fiquei mais calma”. (Participante W, 77 anos)

“No grupo, eu fui percebendo a possibilidade de vencer esse medo. (...) O grupo, realmente, contribuiu e ensinou (...) e a certeza também que a gente tinha ali aquele apoio”. (Participante X, 72 anos)

Na subcategoria *Pandemia da Covid-19*, que correspondeu a 55,1% das unidades de conteúdo, foi possível observar o quanto os grupos de ajuda mútua *online* foram uma fonte de apoio frente as consequências psíquicas acarretadas pela medida protetiva de distanciamento social, durante o contexto pandêmico.

“Com a pandemia e aí eu fiquei num apartamento isolada. Então esse grupo representou, realmente, uma rede de apoio, não é?”. (Participante X, 72 anos)

“O grupo ajudou. Porque a pandemia nos trouxe sentimentos de medo, nos trouxe sentimentos que não foram legais, assim para o nosso espírito (...) Medo não é legal, ansiedade, entende?”. (Participante Y, 69 anos)



E por fim, na subcategoria *Solidão*, foi possível observar que os grupos de ajuda mútua *online* foram um suporte no enfrentamento de sentimentos de solidão, uma vez que, as pessoas idosas desse estudo relatam que ao se encontrarem com outros idosos, de forma virtualmente, contavam com a possibilidade de interação e compartilhamento de experiências de vida, e isto interferia diretamente em seu bem-estar. Assim, como consta no relato do participante Z (74 anos): *“Foi muito bom nesse sentido, de diminuir a nossa solidão, foi muito bom estar com vocês, foi um caminhar juntos”*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a presente pesquisa demonstra a pertinência da adequação dos grupos de ajuda mútua às possibilidades do meio remoto, trabalhados como recurso de enfrentamento no tocante à pessoa idosa durante a pandemia da Covid-19. No entanto, as categorias apresentadas apontam a funcionalidade dos grupos online de ajuda mútua também em outros contextos, incluindo o pós-pandêmico. Abrange, assim, os caminhos a serem trilhados seguindo esse eixo de pesquisa.

Ainda que as categorias sejam correspondentes, tendo em vista a dimensão da calamidade na qual fora vivenciada em termos mundiais e de saúde, avalia-se, conjuntamente, o caráter independente de alguns aspectos, evidenciando a aplicabilidade dos grupos online de ajuda mútua nos diversos cenários, assim como anteriormente mencionado. Das quais, podem ser citadas as categorias: a) Sofrimento psíquico e c) Solidão que, embora acentuadas nos períodos de pico da pandemia, não se fazem presentes somente nesse contexto. Sintomatologias como o medo, a angústia e a ansiedade são altamente identificadas na população correspondente aos adultos idosos por várias razões que não necessariamente ligadas a um contexto de pandemia.

No que cerne as potencialidades da alternativa remota de concretização dos grupos, destacam-se a quebra das dificuldades territoriais, visto que não é necessário que os participantes se encontrem em uma mesma cidade ou estado, bem como estimula o contato e manuseio das tecnologias de informação e comunicação. Ademais, é percebido um bom aproveitamento pessoal, dado que a grande maioria se utiliza das câmeras e microfones.

Portanto, os grupos online de ajuda mútua podem ser considerados uma importante gerontotecnologia, pois atua na promoção da saúde mental e do bem-estar da pessoa idosa.



Além disso, se coloca como uma significativa ferramenta de inclusão digital e social dessa população, recriando espaços de convivência e interação empática entre seus membros.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Lawrence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: edições, v. 70, p. 225, 1977.

BARROS, E. J. L., SANTOS, S. S. C., GOMES, G. C., & ERDMANN, A. L. (2012). Gerontotecnologia educativa voltada ao idoso estomizado à luz da complexidade. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33, 95-101.

CANALI, A. L. P., & SCORTEGAGNA, S. A. (2021). Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. *Research, Society and Development*, 10(7), e50210716947-e50210716947.

FARIAS, Heitor Soares de. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. Espaço e Economia. *Revista brasileira de geografia econômica*, n. 17, 2020.

FARO, A., BAHIANO, M. A., NAKANO, T. C., REIS, C., SILVA, B. F. P. & VITTI, L.S. (2020). *COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado*. SciELO, Estudos de Psicologia, Campinas, vol.37, jun. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ - FIOCRUZ. (2020). *Vacinas contra Covid-19*. Dez. Rio de Janeiro.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A., SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *Revista Cogitare Enfermagem*. 25: e72849, 2020.

HOSSAIN, M. M., SULTANA, A., & PUROHIT, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and health*, 42.

LIMA, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30.

MENDES, J. (2019). *As Tecnologias de Informação e Comunicação no Quotidiano Social da Pessoa Idosa: Breve Revisão Narrativa*.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS. (2020). *Sobre a doença: como se proteger*. Brasil.

NERI, A. L. (2001). Palavras-chave em gerontologia. In *Palavras-chave em gerontologia* (pp. 136-136).

Organização Mundial da Saúde - OMS. (2020). *Publicações da OMS*.



PEREIRA, Danilo Moura; SILVA, Gislane Santos. *As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) como aliadas para o desenvolvimento*. Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas, 2012.

VASCONCELOS, E. M., & WCKK, M. A. R. C. E. L. A. (2020). Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua on line. *Projeto Transversões ESS-UFRJ*.

World Health Organization (WHO). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Geneva: WHO; 2020. Disponível em:

<<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>> Acesso em: 01 ago. 2022.

WU, Fan et al. *A new coronavirus associated with human respiratory disease in China*. Nature, v. 579, n. 7798, p. 265-269, 2020.