

# Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados



Carina Morgado (1) Inara Policarpo (1) Beatriz Basílio (1) Carolina Bento (1) João Lourenço (1)  
Celeste Godinho (3) Clara André (3)

(1) Estudante do 33º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (2) Estudante do 35º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; (3) Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém, UI\_IPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, CIEQV - Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Investigador Colaborador).

Oviedo, mayo 2021

## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados



**Pandemia COVID-19**



**Solidão**



**Isolamento**



**Identificar estratégias/ gerir emoções/recurso às TIC**

## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados

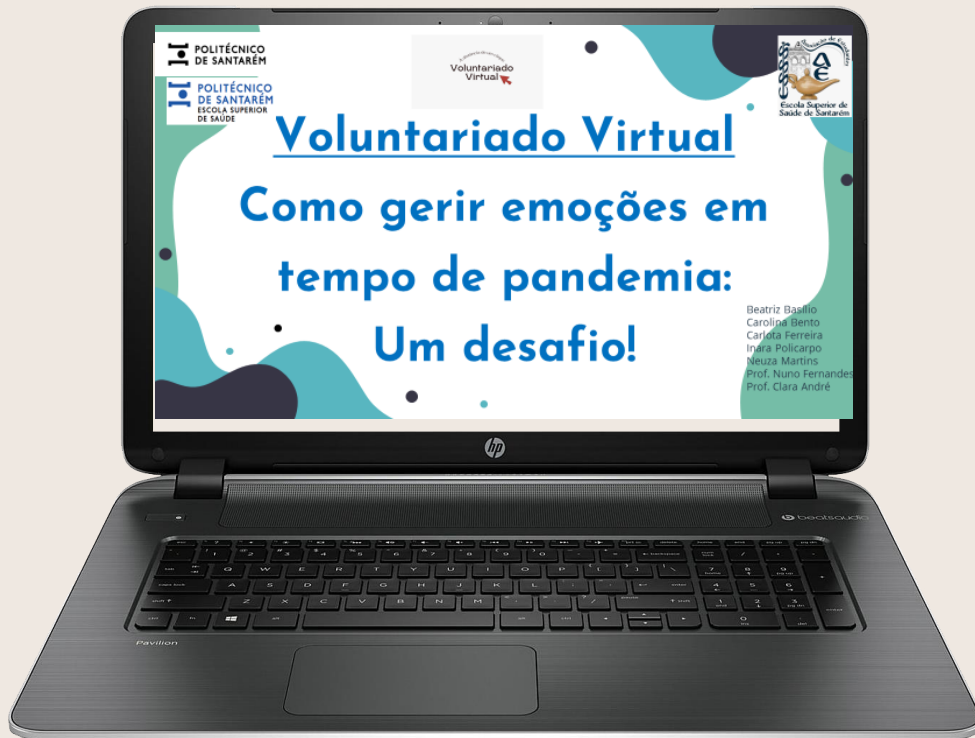
### Objetivos

- ✓ Recolher dados sobre os sentimentos e emoções vividos durante a pandemia e as estratégias utilizadas pelos idosos.
- ✓ Partilhar estratégias facilitadoras da gestão de emoções.



## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados

### Metodologia



- ✓ Estudo descritivo
- ✓ Entrevista semiestruturada a 14 idosos
- ✓ Análise de conteúdo
- ✓ Sessão de apresentação dos resultados
- ✓ Participação de dois Professores/saúde mental

## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados

### Metodologia

Instituição de solidariedade social em dois contextos:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - 7 utentes
- Unidade de Cuidados Continuados Integrados - 7 utentes

- 6 sessões/ 3 sessões cada contexto

- Apresentação via zoom

Guião de Entrevista

Questões	Indicadores
1. No geral, como se sentiu durante este tempo de pandemia?	Sentimentos e emoções vividas: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Triste</li><li>▪ Indiferentes/Apáticos</li><li>▪ Felizes</li></ul>
2. Qual consideram o dia mais feliz que teve, durante o tempo de pandemia?	Identificação de momentos/situações que proporcionaram prazer: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aniversário</li><li>▪ Atividade lúdica</li><li>▪ Visita presencial/não presencial (familiar, amigo...)</li><li>▪ Outros:</li></ul>
3. Como viveram esse dia (relativamente à questão anterior)?  Descreva-nos algumas particularidades dessa situação/momento.	Descrição o mais detalhada possível da situação vivida: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resposta aberta (Riram mais, cantavam, estavam felizes e depois ficaram tristes...).</li></ul>
4. Durante o confinamento qual foi o momento/situação que identifica como mais difícil?	Identificação de momentos/situações que considera ser mais difícil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Visita presencial/não presencial</li><li>▪ Conversa com um colega de lar</li><li>▪ Recordar do passado</li></ul>
5. Como viveram esse dia (relativamente à questão anterior)?	Descrição o mais detalhada possível da situação vivida: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resposta aberta (isolaram-se mais, não tinham vontade/ energia para as suas atividade normais...)</li></ul>
6. O que é fizeram para mudar/ultrapassar esses sentimentos/pensamentos?	Identificação das estratégias utilizadas de modo a lidar com sentimentos sentidos: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Falar com outras pessoas (profissionais de saúde, outros profissionais e utentes, família...)</li></ul>

## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados

### RESULTADOS/ESQUEMATIZAÇÃO

Emoções/sentimentos experienciados em três categorias:

- Expressões neutras;
- Expressões negativas;
- Expressões positivas.

Neutras	Positivas	Negativas
Indiferença	Tranquilidade	Tristeza
	Alegria	Medo
	Amor	Solidão
	Esperança	Sufrimento
	Liberdade	Preocupação
	Segurança	Saudade
	Gratidão	

## Expressões Negativas

"Isto do Covid deixou as pessoas um bocado tristes..."

"Não tem sido nada bom, uma experiência um bocado triste"

"As notícias da televisão provocavam tristeza (..)"

"Não estávamos contentes

"Ficava mais triste quando via a:

"Senti-me triste pelas pessoas que ficaram doentes"



## Ainda...



## Expressões Negativas

"Tinha de respeitar (...) era mais triste" [isolamento profilático]

"Ficava no quarto e não saia de lá"

"Muitas vezes não conhecia quem lá ia" [devido aos EPI's]

"Tive lá fechada"

Refere que sentiu que estava presa.

"portas fechadas"

Refere ter-se sentido fechado e preso

pareciam uns astronautas, parece que estamos noutro planeta

m se  
nte  
do ou  
to"

## Emoções Negativas



### Tristeza

"Qualidade ou estado de tristeza, estado afetivo caracterizado pela falta de alegria, pela melancolia, falta de alento, desânimo, esmorecimento"

(Houaiss, 2001)

"Estado afetivo suscitado pela consciência do perigo, temor, ansiedade"

### Preocupação

"Ato ou efeito de preocupar(-se); Ideia fixa e antecipada que perturba o espírito a ponto de produzir sofrimento moral"



### Sufrimento

"Ação ou processo de sofrer; dor causada por ferimento ou doença; dor moral; amargura, ansiedade, angústia"

(Houaiss, 2001)



### Saudade

"Sentimento mais ou menos melancólico de incompletude, ligado pela memória a situações de privação da presença de alguém ou algo (...)"

(Houaiss, 2001)

## Expressões Positivas

Apoio dos profissionais

“São carinhosos” [profissionais]

“Senti-me protegido”

“Sinto-me seguro, senti-me sempre [seguro]”

Refere sentir-se seguro na Unidade.

## Emoções Positivas



### Tranquilidade

“Estado do que é ou está tranquilo, isento de agitações de inquietações, de perturbações ou de alvoroço”

(Houaiss, 2001)



### Alegria

“Estado de viva satisfação, de vivo contentamento, regozijo, júbilo, praz...”

## Emoções Positivas



### Esperança

“Sentimento de quem vê como possível a realização daquilo que deseja; confiança numa coisa boa; fé”

Ainda ...



### Liberdade

“Condição daquele que não se encontra submetido a qualquer força constrangedora, física ou moral;

● Condição daquele que não é cativo ou que não é propriedade de outrem”

(Houaiss, 2001)



### Segurança

“Ação ou efeito de tornar seguro; estabilidade, firmeza”



### Gratidão

## Expressões Positivas

“(...) evolui positivamente a sua situação saúde.”

“Fiquei contente” [com as notícias “boas” da pandemia]

“Jogar ao dominó”

“Sentia-me bem” [sobre as notícias]

“Houve momentos aqui muito alegres”

“Quando elas [profissionais] cantam e dançam”

Filho mais novo foi para a Universidade de Aveiro

“Gosto muito, sinto-me aliviada” [ida das voluntárias da leitura/terço]

Importância da família e meios informáticos  
Falava com família por telefone/vídeo chamada

“É agradável falar com elas”

“(…) sempre à espera de uma conversa com elas”

Enviavam muitas fotografias e um vídeo.

“Falo tanta vez, no vídeo (…)”

“Gostamos de toda a gente, mas da família acima de tudo”

Trazem-lhe alegria e tranquilidade.



Televisão



Pintar e  
desenhar



Praticar a  
religião



Vídeo  
Chamada/Chamada  
com a família



Voluntárias  
da leitura e  
terço



Profissionais da  
Instituição

Marido realizou visita pela janela.

Referido como aspeto positivo [das vídeo chamadas] poder ver a cara uns  
dos outros porque não temos de ter máscara

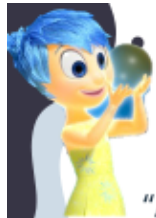
“Sentia-me bem, bastante bem”

Refere que sempre dava para matar as saudades.

“Vejo-os [família] quando vêm cá ao fim de semana”



**Estratégias  
utilizadas**



## Expressões Positivas

“Temos a vacina”

“Acho muito importante, deviam de ser obrigados a tomar”

“ (...) é uma mais valia.”

“Hoje graças a Deus estamos todos vacinados”

Vacinação – “Foi bom”; “é uma coisa boa a vacina”; “trouxe bem”; ficou muito contente de ter sido vacinada

Vacinas são muito importantes, transmitem segurança

Ficou contente de ter sido vacinada



**Visitas familiares  
(com novas regras)**



**Saídas (casa família,  
terra)**



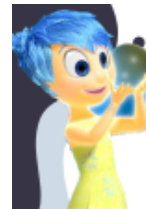
**Voluntárias da  
leitura**



**Voluntárias do  
terço**



## Evolução da pandemia



## Expressões Positivas

“Tenho muita fé”

“Está tudo a normalizar, se Deus quiser”

“Deus é grande e ajuda-nos a superar”

“Tudo há de normalizar se Deus quiser”

“Oxalá que não venha [COVID] para nenhum de cá”

Participa na atividade do terço, gosta de ir e acha importante, tem muita fé



## Como Gerir Emoções em Tempo Pandemia: Um Desafio para os Idosos Institucionalizados

### CONCLUSÃO

A reflexão produzida pelos Professores da área da saúde mental veio reforçar e fundamentar a importância das estratégias mobilizadas pelos idosos na gestão das emoções.

A atividade embora tenha decorrido com recurso aos meios telemáticos permitiu a proximidade com os idosos e partilhar uma reflexão sobre estratégias para gerir emoções, contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

## Referências bibliográficas

Rodrigues, J.; Borrego, C. ; Ruivo, P.; Sobreiro, P.; Catela, D. ; Amendoeira, J. & Matos, R. (2020). Conceptual Framework for the Research on Quality of Life, Sustainability 2020, 12, 4911; doi:10.3390/su12124911

Luisa, C. (2021). O impacto da pandemia covid-19 na vida dos idosos: perceção e mudança International Journal of Developmen A tal and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°2 - Volumen 3, ISSN: 0214-9877. pp:29-40

Temponi , A., et al. (2021). Contributo da metodologia de cuidado humanidade para a gestão das emoções na pandemia. Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 1(1), 117–126. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2048>

Simões, A. (2021) - Da vulnerabilidade à invisibilidade: os idosos institucionalizados durante a pandemia covid 19. Higeia: revista científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias. ISSN 2184-5565. N° especial, p. 45-56

Pimentel, M. , Pereira, F. ., & Teixeira, C. (2021). Impacto da covid-19 em idosos institucionalizados em estruturas residenciais para pessoas idosas. Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 1(1), 477–490. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2129>