

CARTILHA DO IDOSO: COMO MANTER UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA DURANTE O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA?

Christine Grellmann Schumacher
Ana Cristina Cularte
Felipe Somavilla Binotto
Hiasmin Acosta Alves
Indaiara Cristina Pereira Flores
Jéssica Eduarda Dallaqua
João Victor de Lara Brum Pedroso

Livia Maria Stefanan
Mariana da Silva Corrêa
Mariana Mozzaquatro
Melissa Agostini Lampert
Rubens Silva Ramos
Stéphanny Lencina Bittencourt
Wylson Azevedo



CARTILHA DO IDOSO: COMO MANTER UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA DURANTE O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA?

Christine Grellmann Schumacher
Ana Cristina Gularte
Felipe Somavilla Binotto
Hiasmin Acosta Alves
Indaiara Cristina Pereira Flores
Jéssica Eduarda Dallaqua
João Victor de Lara Brum Pedroso

Livia Maria Stefanan
Mariana da Silva Corrêa
Mariana Mozzaquatro
Melissa Agostini Lampert
Rubens Silva Ramos
Stéphanny Lencina Bittencourt
Wylson Azevedo

1.ª Edição

Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2022

**Reitor**

Luciano Schuch

Vice-Reitor

Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão

Flavi Ferreira Lisbôa Filho

**Pró-Reitora de Extensão Substituta
Cultura e Arte**

Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania

Jaciele Carine Sell

Articulação e Fomento à Extensão

Rudiney Soares Pereira

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão

Alice Moro Neocatto

Taís Drehmer Stein

Vinícius Lüdke Nicolini

Subdivisão de Divulgação e Eventos

Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual

Camila Steinhorst

Projeto Gráfico e Diagramação

Reginaldo Martins Barbosa Júnior

Stephanie Goulart

C327 Cartilha do idoso [recurso eletrônico] : como manter uma vida saudável e ativa durante o enfrentamento da pandemia? / Christine Grellmann Schumacher ... [et al.]. – Santa Maria, RS : UFSM, PRE, 2022.
1 e-book. – (Série Extensão)

Inclui referências.
ISBN 978-65-87668-98-7

1. Idosos. 2. Pandemias. 3. Covid 19. 4. Isolamento social.
5. Qualidade de vida. I. Schumacher, Christine Grellmann. II. Série Extensão.

CDU 613.98

CONSELHO EDITORIAL

Prof^a. Adriana dos Santos Marmorini Lima

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Prof^a. Olgamir Amancia Ferreira

Universidade de Brasília - UnB

Prof^a. Lucilene Maria de Sousa

Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Prof^a. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem

Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta

Universidade Estadual do Norte Fluminense
Darcy Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil

Universidade Federal do ABC - UFABC

Prof^a. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Prof^a. Tatiana Ribeiro Velloso

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Odair França de Carvalho

Universidade de Pernambuco - UPE

CÂMARA DE EXTENSÃO

Flavi Ferreira Lisboa Filho

Presidente

Vera Lucia Portinho Vianna

Vice-Presidenta

José Orion Martins Ribeiro

PROPLAN

Marcia Regina Medeiros Veiga

PROGRAD

Denise Teresinha Antonelli da Veiga

CCS

Monica Elisa Dias Pons

CCSH

Andre Weissheimer de Borba

CCNE

Suzimary Specht

Politécnico

Marta Rosa Borin

CE

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

CEFD

Marcia Henke

CTISM

Adriano Rudi Maixner

CCR

Graciela Rabuske Hedges

CAL

Andrea Schwertner Charao

CT

Tanea Maria Bisognin Garlet

Palmeira das Missões

Fabio Beck

Cachoeira do Sul

Evandro Preuss

Frederico Westphalen

Regis Moreira Reis

TAE

Elisete Kronbauer

TAE

Suélen Ghedini Martinelli

TAE

Isabelle Rossatto Cesa

DCE

Daniel Lucas Balin

DCE

Jadete Barbosa Lambert

Sociedade

PARECERISTA AD HOC

Rosane Seeger da Silva

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 03/09/2021



APRESENTAÇÃO

Devido aos grandes impactos do isolamento social instituído frente à pandemia de COVID-19 (Coronavirus Disease-19) na vida da população, várias foram as modificações necessárias nos hábitos de vida das pessoas, principalmente na dos idosos. A partir disso, a Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) desenvolveu uma cartilha abordando a importância de determinadas atividades para a manutenção da qualidade de vida e para a promoção da saúde dos idosos. Dessa forma, foram abordadas questões referentes à manutenção das relações sociais, conectividade nas redes sociais, atividade física, atividades de vida diária, teleatendimento, automedicação, alimentação e sono.





SUMÁRIO

1. COMO POSSO MANTER MINHA AMIZADE COM OUTRAS PESSOAS MESMO NO MODO ONLINE?	8
2. COMO POSSO ME ADAPTAR AO MEIO VIRTUAL E PORQUE É IMPORTANTE FAZER USO DAS NOVAS TECNOLOGIAS?	9
3. COMO POSSO MANTER OU INICIAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE UM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL?	11
4. QUAL A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA PARA MINHA SAÚDE E BEM-ESTAR?	13
5. DEVO CUIDAR DA MINHA SAÚDE POR MEIO DO ATENDIMENTO ONLINE?	14
6. POR QUE DEVO EVITAR A AUTOMEDICAÇÃO?	15
7. QUE ALIMENTOS DEVO CONSUMIR PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?	17
8. QUE HÁBITOS DEVO TER PARA CONSEGUIR MANTER UMA BOA QUALIDADE DE SONO DURANTE A PANDEMIA?	18
9. REFERÊNCIAS	20

I. COMO POSSO MANTER MINHA AMIZADE COM OUTRAS PESSOAS MESMO NO MODO ONLINE?

O envelhecimento acarreta mudanças profundas e não limitadas ao aspecto físico. Além dos cuidados com a saúde física, é preciso considerar que fatores psicológicos e sociais também são importantes para a qualidade de vida. Por isso, é preciso estimular a convivência ativa com as pessoas, manter vínculos familiares fortes e exercer atividades prazerosas para encarar o envelhecimento da melhor forma possível. Um bom convívio social melhora a saúde mental, previne depressão, evita o sedentarismo e aumenta a longevidade. Porém, o isolamento imposto pela pandemia limitou o contato interpessoal e, conseqüentemente, diminuiu a qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, é preciso que você descubra novas formas de se manter conectado: a inclusão do idoso no mundo digital pode favorecer uma melhor qualidade de vida, ampliando a comunicação com a família e os amigos, permitindo maior acesso a informações e adaptação a novas situações do mundo atual. Assim, fazer a inclusão digital também é uma forma de se cuidar, uma vez que, com isso, você deve se sentir mais independente e autônomo. Crie redes sociais, conheça novas pessoas, encontre grupos que compartilhem suas preferências e se divirta no mundo virtual.



2. COMO POSSO ME ADAPTAR AO MEIO VIRTUAL E POR QUE É IMPORTANTE FAZER USO DAS NOVAS TECNOLOGIAS?

As demandas do século XXI cada vez exigem mais que a sociedade saiba utilizar as ferramentas virtuais durante a rotina diária, seja no trabalho, em casa ou durante o lazer. Dessa forma, a população idosa também deve ser inserida nesses contextos, bem como ser estimulada para usar essas tecnologias, reduzindo, assim, as perdas funcionais e de autonomia.

Essa busca pela inserção da população idosa é pautada nos benefícios que existem do uso correto dos instrumentos tecnológicos (smartphones, computadores, entre outros). Entretanto, algumas dificuldades podem se fazer presentes no momento da imersão dos idosos no mundo da tecnologia, pois eles começam a fazer parte de algo novo, no qual todos os outros membros de sua família e conhecidos já estavam inseridos.

Os benefícios podem ser pautados na ampliação do contato e na interação com os familiares, trazendo uma comunicação mais efetiva e com mais constância com os filhos, netos e sobrinhos, diminuindo, assim, aspectos negativos como solidão, isolamento e alienação. Além do mais, o estímulo ao uso da Internet mantém as atividades cognitivas ativas, servindo de ferramenta e local de informação sobre atividade física, saúde e lazer.

Entretanto, como as tecnologias vivem em constante desenvolvimento e mudança, esse fato acaba se apresentando como uma dificuldade para que idosos acompanhem a evolução tecnológica e, além do mais, existe uma falta de profissionais para capacitá-los ou até mesmo familiares para ensiná-los o passo a passo das tecnologias.

Durante a pandemia iniciada no ano de 2020, novas demandas relacionadas ao meio virtual surgiram, aumentando a necessidade de comunicação, informações e notícias. A ruptura total do contato pessoal e da rotina diária alterou a vida de muitos idosos, o que em muitos casos gerou problemas na saúde física e mental, mas com a ajuda da adaptação virtual, esses índices vêm diminuindo.



Por isso, idoso, as tecnologias estão cada vez mais presentes na sua vida cotidiana, seja auxiliando como instrumento de trabalho, lazer ou então na busca de informações e conhecimentos, sendo muito importante essa nova adaptação já que ela possibilita manter-se ativo e participante da sociedade como um todo.



3. COMO POSSO MANTER OU INICIAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE UM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL?

Você sabia que a prática regular de atividade física é considerada um meio de prevenção e promoção da sua saúde? Provavelmente sim, mas você sabe o porquê? Um dos principais benefícios que a atividade física gera é a manutenção da capacidade funcional do indivíduo, que consiste no bom desempenho ao realizar atividades cotidianas (cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem) e de vida diária (tomar banho, vestir-se, levantar-se, caminhar). Além disso, exercícios físicos contribuem para a aptidão física, que é importante para a realização da maioria das atividades, sejam estas referentes ao lar, ao trabalho ou ao lazer, para a diminuição do risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas associadas ao sedentarismo e para a sua saúde mental.

Inclusive, identificou-se que a prática de atividade física melhora o sistema imune devido a mudanças bioquímicas geradas pelo exercício, fazendo com que você fique mais forte e resistente frente a uma infecção. Viu como a atividade física pode contribuir de diversas formas para sua saúde? Agora, preste atenção em como você pode realizá-la mesmo durante o período de isolamento social, em que não é possível frequentar academias, grupos de caminhada, grupos de dança, entre outros, tendo você mesmo que se adaptar na sua casa.

Durante o período de pandemia, é recomendada a realização de exercícios físicos de diversas modalidades, como aeróbicos, de resistência, equilíbrio, coordenação, mobilidade e cognitivos. Recomenda-se atividades físicas aeróbicas (bicicleta ergométricas, dança, jogos ativos) com duração entre 75 a 150 minutos por semana e atividades de fortalecimento muscular e ósseo (exercícios que utilizam o peso corporal, como agachar, sentar e levantar da cadeira segurando um objeto, subir ou descer uma escada e transportar itens de peso leve a moderado, a exemplo de mantimentos fáceis de pegar) duas vezes por semana.



Lembre-se de realizar todas as atividades com cuidado e atenção, utilizar roupas adequadas e, de preferência, realizar as atividades quando você não estiver sozinho em casa! Caso precise de ajuda, convide alguém da sua família ou do seu círculo de convivência para se exercitar junto com você!



4. QUAL A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA PARA MINHA SAÚDE E BEM-ESTAR?

Você sabia que a prática regular de atividade física é considerada um meio de prevenção e promoção da sua saúde? Provavelmente sim, mas você sabe o porquê? Um dos principais benefícios que a atividade física gera é a manutenção da capacidade funcional do indivíduo, que consiste no bom desempenho ao realizar atividades cotidianas (cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem) e de vida diária (tomar banho, vestir-se, levantar-se, caminhar). Além disso, exercícios físicos contribuem para a aptidão física, que é importante para a realização da maioria das atividades, sejam estas referentes ao lar, ao trabalho ou ao lazer, para a diminuição do risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas associadas ao sedentarismo e para a sua saúde mental.

Inclusive, identificou-se que a prática de atividade física melhora o sistema imune devido a mudanças bioquímicas geradas pelo exercício, fazendo com que você fique mais forte e resistente frente a uma infecção. Viu como a atividade física pode contribuir de diversas formas para sua saúde? Agora, preste atenção em como você pode realizá-la mesmo durante o período de isolamento social, em que não é possível frequentar academias, grupos de caminhada, grupos de dança, entre outros, tendo você mesmo que se adaptar na sua casa.

Durante o período de pandemia, é recomendada a realização de exercícios físicos de diversas modalidades, como aeróbicos, de resistência, equilíbrio, coordenação, mobilidade e cognitivos. Recomenda-se atividades físicas aeróbicas (bicicleta ergométricas, dança, jogos ativos) com duração entre 75 a 150 minutos por semana e atividades de fortalecimento muscular e ósseo (exercícios que utilizam o peso corporal, como agachar, sentar e levantar da cadeira segurando um objeto, subir ou descer uma escada e transportar itens de peso leve a moderado, a exemplo de mantimentos fáceis de pegar) duas vezes por semana.



5. DEVO CUIDAR DA MINHA SAÚDE POR MEIO DO ATENDIMENTO ONLINE?

Com a chegada da pandemia de COVID-19 e a ascensão do meio tecnológico e online, o atendimento de forma virtual (teleatendimento) tem ganhado reconhecimento, pois se mostrou como uma forma de diminuição de contágio do coronavírus. Sendo assim, a população tem mais uma opção de estratégia de cuidados com a sua saúde.

Mas afinal, preciso cuidar da minha saúde neste tempo e realizar teleatendimento? Os cuidados com a saúde são importantes periodicamente, pois visam identificar alterações a fim de prevenir e/ou tratar agravos ou patologias para se ter um bom resultado e manter a nossa qualidade de vida e bem-estar. Assim, é fundamental a manutenção de atendimentos com uma equipe multidisciplinar com o objetivo de contemplar as diferentes necessidades apresentadas em saúde, sejam físicas, emocionais ou psíquicas. Nesse sentido, os profissionais da saúde adotaram os atendimentos online, garantindo maior segurança e conforto a quem precisa de orientações.

Como são realizados os atendimentos a distância? Os atendimentos podem ser feitos por chamadas de vídeo; para isso é necessário tecnologias digitais, como computadores e smartphones. E, também, por ligações telefônicas, o qual será efetuado através de telefones residenciais ou celulares. A forma de atendimento é escolhida pelo profissional e pelo indivíduo de acordo com a demanda e com as condições apresentadas.



6. POR QUE DEVO EVITAR A AUTOMEDICAÇÃO?

Os idosos são o grupo mais propenso à polifarmácia, devido à necessidade de prevenção de enfermidades e a alta prevalência de doenças crônicas. Por esse fator, estão mais vulneráveis às consequências negativas da automedicação, hábito muito praticado. Dentre as principais consequências que isso pode acarretar, nota-se reações de hipersensibilidade, dependência e sintomas de retirada abrupta, além de possíveis riscos para neoplasia e hemorragia devido a interações medicamentosas. Além disso, o uso de medicamentos sem a orientação de um profissional de saúde pode mascarar sintomas de alguma doença de base presente, a qual passará despercebida e pode progredir para uma piora.

Por isso, a prática da automedicação deve ser evitada, sobretudo no atual contexto de pandemia da COVID-19 que, por conta do medo de contaminação, impulsionou uma redução no número de atendimentos e consultas, bem como na procura por serviços de saúde. Em função disso, o ato iminente de buscar recursos em bases de dados como Google ou até mesmo em redes sociais, aconselhamento familiar e senso comum, tornou-se hábito. Infelizmente, há muita desinformação nesses meios, e no que concerne à COVID-19, a busca desenfreada por medicamentos capazes de prevenir ou proteger contra a infecção parece ter potencializado a prática da automedicação e o uso de fármacos sem evidência científica comprovada, gerando um impacto ainda inestimável.

A solução ideal para atenuar o hábito da automedicação e amenizar suas consequências negativas é por meio da conscientização, incentivos e investimento em políticas de promoção de saúde. Assim, cabe aos profissionais e órgãos de saúde orientar os pacientes sobre a importância de não se automedicar, seja em atendimentos presenciais ou através de meios alternativos, como as redes sociais.



Para evitar os diversos danos que a prática da automedicação causa, recomenda-se que o idoso, cuidador ou familiar/responsável: somente utilize medicamentos sob orientação profissional; atente-se à quantidade e à frequência corretas, assim como às condições de armazenamento; busque sempre orientação por meio de profissionais especializados; verifique a veracidade de informações encontradas em meio informais (como redes sociais) e evite as fake news; não deixe de procurar os serviços de saúde quando necessário; e, em todas as situações, leia a bula.



7. QUE ALIMENTOS DEVO CONSUMIR PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A alimentação é uma atividade básica de vida diária fundamental para a manutenção da saúde dos indivíduos. Nesse sentido, manter uma alimentação saudável significa manter o estado nutricional adequado para sua idade e seu corpo, visando uma boa qualidade de vida. Entretanto, com a chegada da pandemia e o aumento dos sintomas da ansiedade e depressão, pode haver alterações no consumo alimentar, como o excesso ou a falta de alimentação. Em seguida, essas alterações podem levar ao desenvolvimento de déficits maiores, como o aumento de peso pela compulsão alimentar e a desnutrição pelo baixo consumo alimentar.

Portanto, é fundamental que você reconheça a importância dos bons hábitos alimentares para a manutenção da sua saúde. Além disso, sabe-se que manter uma alimentação balanceada aliada à prática de exercícios físicos moderados pode contribuir para uma boa resposta do sistema imunológico e para a redução de possíveis complicações da COVID-19.

Caso você apresente alguma alteração alimentar, sugere-se que busque ajuda com um profissional nutricionista para avaliação e orientação.



8. QUE HÁBITOS DEVO TER PARA CONSEGUIR MANTER UMA BOA QUALIDADE DE SONO DURANTE A PANDEMIA?

O isolamento social imposto pela pandemia trouxe consigo alterações depressivas e de ansiedade no humor dos idosos, o que pode prejudicar o sono. As principais alterações relatadas são insônia e sono superficial, agitado e com muitas interrupções. Porém, a falta de qualidade do sono na população geriátrica acarreta déficits cognitivos de memória, distúrbios osteomusculares, supressão da imunidade, diminuição da capacidade física e agravamento de comorbidades crônicas pré-existentes. Por isso, a avaliação da qualidade do sono dos idosos é importante para o desenvolvimento de estratégias preventivas com o objetivo de manter a autonomia e a independência.

Dessa forma, diz-se que a qualidade do sono está intimamente ligada à sua rotina. Além do acompanhamento médico frequente, é importante que você modifique seus hábitos de sono. Recomenda-se a prática de atividades físicas regularmente, podendo ser apoiada pelas ferramentas digitais, como vídeos e aulas online. Entretanto, é necessário que você evite o uso de equipamentos eletrônicos logo antes de dormir, pois podem quebrar o ciclo hormonal do sono. Você também deve estabelecer horários fixos para dormir e se expor ao sol em horários adequados, o que ajuda a controlar o relógio biológico. Além disso, é importante manter uma alimentação balanceada e evitar o uso de estimulantes (caféina e nicotina), principalmente à noite.



9. SAIBA MAIS

Quer saber mais sobre rotina durante o período de distanciamento social? Recomenda-se a cartilha desenvolvida por terapeutas ocupacionais, através do Centro de Reabilitação do Hospital de Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (HCFMRP) – USP (Universidade de São Paulo). Acesse neste link: <https://www.hcrp.usp.br/cer/upload/Rotina%20e%20isolamento.pdf>.



REFERÊNCIAS

- AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION, A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo. 3. ed. traduzida. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, [S. l.], v. 26, n. esp., p. 1-49, 2015.
- DOUGLAS, H.; GEORGIU, A.; WESTBROOK, J. Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health. *Australian Health Review*, v. 41, n. 4, p. 455-462, 2017.
- FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 18, n. 3, 2005, p. 152-156. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>. Acesso em: 6 jun. 2022.
- GULIA, K. K.; KUMAR, V. M. Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *Psychogeriatrics*, v. 18, n. 3, p. 155-165, 2018.
- GUSMÃO, E. C. et al. Automedicação em idosos e fatores associados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 2, p. e191, 29 dez. 2018.
- JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. *Revista UFRR, Boletim de Conjuntura (BOCA)*, ano II, v. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.
- KRUG, R. de R.; D'ORSI, E.; XAVIER, A. J. Associação entre o uso de internet e a função cognitiva de idosos, estudo longitudinal populacional Epifloripa Idoso. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 22, p. e190012, 2019.
- LO, C. M. H.; LEE, P. H. Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, v. 10, n. 72, p. 1-7, 2012.
- MELO, W. de et al. Prevalência de automedicação entre idosos acolhidos em um centro-dia. *Revista Enfermagem Atual In Derme* [online], [S. l.], v. 88, n. 26, 7 ago. 2019.
- MIRANDA, L. M. de; FARIAS, S. F. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 13, n. 29, p. 383-394, jun. 2009.
- NEVES, E. A. de O.; SILVA, N. C. H. da; JUNIOR, C. E. de O. C. Idosos, automedicação e o risco da interação medicamentosa: uma breve discussão a partir da literatura. *Caderno De Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde – UNIT – Pernambuco*, v. 3, n. 3, 71 p.
- PINHEIRO, J. da S. et al. Exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por COVID-19: uma revisão integrativa da literatura. *Temas em Saúde*. João Pessoa, 2020. Edição Especial COVID-19. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2020/08/20covid2.pdf>. Acesso em: 6 jun. 2022.
- REYES, P. M. et al. Effects of physical exercise on sleep quality, insomnia and daytime sleepiness in the elderly: a literature review. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, v. 55, n. 1, p. 42-49, 2020.



REZENDE, A. P. A contribuição do teleatendimento para o combate da COVID-19. REVISTA SANARMED, n. 3, p. 6.

RIBEIRO, O. C. F et al. Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer – UFMG, v. 23, n. 3, p. 391-428, 2020.

SANTOS, A. A. S. et al. A importância do uso de tecnologias no desenvolvimento cognitivo dos idosos. Gep News, v. 1, n. 1, p. 20-24, 2018.

SANTOS, U. Automedicação em tempos de pandemia. Agência de Notícias das Favelas, 22 abr. 2020. Disponível em <https://www.anf.org.br/automedicacao-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 6 jun. 2022.

SCHWARTZ, E.; LITWIN, H. The Reciprocal Relationship Between Social Connectedness and Mental Health Among Older European Adults: A SHARE-Based Analysis. The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, v. 74, n. 4, p. 694-702, 2019.

SILVA, T. R. da; MARIOTTI, M. C.; BRIDI, A. Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao Covid-19: orientações práticas para rotinas saudáveis. Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup, Rio de Janeiro. suplemento, 2020. v. 4, n. 3, p. 519-528.

SILVIA, K. K. M. et al. Alterações do sono e a interferência da qualidade de vida no envelhecimento. Revista de Enfermagem da UFPE online, v. 11, suppl. 1, p. 422-428, 2017.

VELHO, F. D.; HEREDIA, V. B. M. O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade, v. 12, n. 3, p. 1-14, 2020.

YAREMCHUK, K. Sleep Disorders in the Elderly. Clinics in Geriatric Medicine, v. 34, n. 2, p. 205-216, 2018.



UFSM
PRE