**Projeto de Pesquisa: Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer e entretenimento para essa população**

**Grupo 9:**

**Caroline Marques**

**Gleison Batista**

**Marcos Godoy**

**Introdução**

 A situação de confinamento tem sido difícil para boa parte da população. Em tempos de disseminação do novo coronavírus, as famílias, isoladas em casa, tentam, de alguma forma, se adequar às novas maneiras de viver e de se relacionar. Para os idosos, a situação se torna mais desafiadora ainda, uma vez que fazem parte do grupo de risco do COVID-19 e devem permanecer em casa a qualquer custo para se proteger.

De acordo com o psicanalista Cláudio Castelo Filho (2020), alguns idosos vivem em negação:

Os idosos costumam ficar em situações de maior solidão e isolamento social já naturalmente, visto que se aposentam, estão longe das relações de trabalho, das amizades, e muitas vezes mal veem os filhos e parentes. Um enclausuramento forçado devido à doença que se espalha pode parecer intolerável e a frustração do contato humano pode tornar-se insuportável. Parte-se para a negação da realidade e opta-se pelo risco.

Além da sensação de negação dos idosos em manter o confinamento, essa situação pode trazer um grande abalo psicológico e emocional e, com isso, levar a situações onde o idoso pode abusar de medicamentos, álcool, açúcar, gordura, etc. De acordo com Maiara Ribeiro (ano) os idosos precisam “buscar medidas para aliviar a angústia e a ansiedade causadas pelo confinamento, tornando o período menos sofrido e diminuindo o risco de agravamento de casos de depressão e outros transtornos mentais”.

Ademais, visto que esse segmento da população tem uma dificuldade maior em lidar com a tecnologia, lhes sobram menos opções de diversão e acaba sendo menos comum que usem os meios virtuais para se comunicar com seus familiares. Por essa restrição tecnológica, os idosos também acabam por se embasar, preferencialmente, nos conteúdos repassados em grupos de whatsapp do qual fazem parte e tornam-se alvo de notícias falsas, resultando em um aumento da ansiedade, preocupação e medo (fonte?? Não são grupos de familiares?? Tem notícias falsas??).

Dado o panorama acima, o objetivo dessa pesquisa é criar conteúdos que possam servir como alternativas de lazer e entretenimento para os idosos e que minimizem o isolamento dessa parte da população durante o período de quarentena.

Como resultado, espera-se oferecer a idosos alternativas para uma melhor gestão do tempo livre, durante a quarentena, procurando amenizar sentimentos de ansiedade, solidão, tédio e desânimo, contribuindo para uma melhora da saúde mental.

**Metodologia**

 Para iniciar o trabalho, será feita uma pesquisa bibliográfica sobre os principais tipos de atividades de lazer para idosos, as funções de cada um e o quanto são importantes na vida dos idosos. A intenção é reunir teorias de diversas fontes sobre o assunto que possam embasar a criação de atividades para a quarentena dos idosos.

Ao mesmo tempo que será elaborada essa fundamentação teórica, será feita uma pesquisa empírica. Através de um formulário de pesquisa, será captado um panorama geral da situaçãodo idoso no cenário atual e como ele diverge do período pré quarentena/coronavírus. A divulgação desses formulário se dará em dois ambientes distintos: o das redes sociais, visando captar um número maior de respostas de um público mais generalizado; e o de instituições com maior foco no nosso público alvo, como casas de repouso, clubes de bairros, entidades filantrópicas, etc.

Destacar que o questionário pode ser respondido pelo idoso ou por um parente ou responsável. E explicar porque....

Também é importante que o questionário seja fundamentado em bases acadêmicas e busque elucidar pontos previamente vistos nos artigos científicos encontrados, servindo assim, como uma ferramenta que usaremos para expandir nosso entendimento sobre os temas propostos.

 Com os resultados da pesquisa em mãos e com a fundamentação teórica desenvolvida, teremos embasamento para montar um conteúdo com uma mensagem e um veículo que sejam adequados ao público alvo.

Segue abaixo um cronograma das atividades semanais para a realização deste trabalho:

|  |  |
| --- | --- |
| Atividades | Semanas |
| 20abr | 27abr | 04mai | 11mai | 18mai | 25mai | 01jun | 08jun | 15jun | 22jun |
| Elaboração Introdução | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Elaboração Base teórica |  | X | X |  X |  X | X  |   |   |   |   |
| Redação da Metodologia | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Entrega da do Pré-teste coleta dado campo |   |  |   |  X |   |   |   |   |   |   |
| Coleta dados de campo |   |   |   |   | X  |  X |   |   |   |   |
| Análise de dados |   |   |   |   |   |   |  X |   |   |   |
| Redação de resultados |   |   |   |   |   |   | X  |   |   |   |
| Apresentação de resultados |   |   |   |   |   |   |   |  X |   |   |
| Últimas correções |   |   |   |   |   |   |   |   | X  |   |
| Envio da versão final |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  X |

##

### **Referências todas as referências tem que estar citadas no texto e vice-versa**

CASTELO FILHO. Claudio. ???? entrevista? Reportagem??? Precisa colocar a referência da citação que está no texto. – seguir normas ABNT de citação e referências.

TUCHLINSKI, Camila. Coronavírus: É possível convencer idosos a fazer quarentena? Saiba como. Estadão, 31 mar. 2020. Disponível em: <[https://emais.estadao.com.br/noticias/comportamento,coronavirus-e-possivel-convencer-idosos-a-fazer-quarentena-saiba-como,70003253570](https://emais.estadao.com.br/noticias/comportamento%2Ccoronavirus-e-possivel-convencer-idosos-a-fazer-quarentena-saiba-como%2C70003253570)> Acesso em: 14 abr. 2020.

PINHEIRO, Chloé. Coronavírus: novos dados sobre grupos de risco. Abril, 31 de mar. de 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-novos-dados-sobre-grupos-de-risco/>> Acesso em: 26 de abr. de 2020.

RIBEIRO, Maiara. Quarentena: Como cuidar da saúde mental dos idosos em isolamento. Uol, 2020. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/quarentena-como-cuidar-da-saude-mental-dos-idosos-em-isolamento/>> Acesso em: 26 de abr. de 2020.

Se a reportagem não é assinada o autor é a revista/blog VITTUDE. Quais os motivos para os idosos terem mais dificuldade durante a quarentena? Vittude, 15 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/idosos-na-quarentena/>> Acesso em: 26 de abr. de 2020.

Weyerer, S., Kupfer, B. Physical Exercise and Psychological Health. Sports Medicine 17, 108–116 (1994). <<https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>> Acesso em 26 de abr. de 2020

### **Apêndice**

**Questionário**

Seção 1: Informações gerais

1. Qual sua idade (Se maior ou igual a 60 ir para a seção 2, caso contrário ir para seção 3). - **opções: maior ou igual a 60, menor ou igual a 60**

**Colocaria uma outra questão comum a todos: com quem mora?**

**Grau de parentesco (colocar alternativas para assinalar).**

Seção 2: Respondida por idosos

1. Você está praticando alguma atividade física durante a quarentena? (**sim/não) Qual? Onde ? com quem?**
2. Você tem sentido solidão, angústia ou tristeza motivados pela quarentena? (**sim/não)**
3. Você conversa com os seus familiares e amigos de que forma? (**opções: telefone, videoconferência, pessoalmente, não converso)**
4. Quais atividades você está fazendo durante a quarentena para passar o tempo? **(Pergunta aberta)**
5. Que atividade você gostaria de poder praticar durante a quarentena? **(Pergunta aberta) porque não faz???? – alternativas (isolamento social, dificludade financeira, falta de companhia, outros ……..)**

Seção 3: Respondida por parentes amigos de idosos

1. Você tem algum parente próximo ou amigo com mais de 60 anos? (Se sim, continuar questionário, caso contrário encerrar questionário e agradecer). (**sim/não)**
2. **Com quem mora?**

**Grau de parentesco**

1. Ele está praticando alguma atividade física durante a quarentena? (**sim/não) Qual? Onde ? com quem?**
2. Você sente que esse(s) idoso(s) está(ão) sentindo solidão, angústia ou tristeza motivados pela quarentena? (**sim/não)**
3. De que forma você conversa com esse(s) idoso(s)? (**opções: telefone, videoconferência, pessoalmente, não converso)**
4. Quais atividades esse(s) idosos(s) pratica(m) durante a quarentena? (**Pergunta aberta**)
5. Quais atividade você acha que esse(s) idoso(s) mais sente(m) falta? (**Pergunta aberta**)
6. O que tem feito para amenizar os problemas físicos e psicológicos gerados pelo isolamento social para este idoso? (**Pergunta aberta**)