



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA  
ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – ESA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM



FRANCISCO LUCAS DOS SANTOS BASTOS

**ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO COM A SAÚDE DE IDOSOS  
RURAIIS/RIBEIRINHOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

**Manaus-AM**

**2023**

FRANCISCO LUCAS DOS SANTOS BASTOS

**ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO COM A SAÚDE DE IDOSOS  
RURAIS/RIBEIRINHOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso realizado para  
obtenção de Graduação em Enfermagem na  
Universidade do Estado do Amazonas

Orientador: Dra. Fernanda Farias de Castro

Coorientadora: Msc. Vanusa do Nascimento

**Manaus-AM**

**2023**

### **Ficha Catalográfica**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
**Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.**

S237ee Santos Bastos, Francisco Lucas  
Estratégias de Autocuidado com a Saude de Idosos  
Rurais/Ribeirinhos Durante a Pandemia de Covid-19 /  
Francisco Lucas Santos Bastos. Manaus : [s.n], 2023.  
28 f.: color.; 30 cm.

TCC - Graduação em Enfermagem - Bacharelado -  
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2023.  
Inclui bibliografia  
Orientador: Fernanda Farias de Castro  
Coorientador: Vanusa do Nascimento

1. Pandemia. 2. Autocuidado. 3. Idoso. 4. Saude  
do Idoso. 5. COVID-19. I. Fernanda Farias de Castro  
(Orient.). II. Vanusa do Nascimento (Coorient.). III.  
Universidade do Estado do Amazonas. IV. Estratégias de  
Autocuidado com a Saude de Idosos Rurais/Ribeirinhos  
Durante a Pandemia de Covid-19

**Elaborado por Jeane Macelino Galves - CRB-11/463**

## Sumario

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>2</b>
<b>METODO.....</b>	<b>5</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>17</b>
<b>APENDICES.....</b>	<b>20</b>
<b>Apêndice A.....</b>	<b>21</b>
<b>Apêndice B .....</b>	<b>22</b>

## **Estratégias de autocuidado com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos durante a pandemia de COVID-19**

Francisco Lucas dos Santos Bastos<sup>1</sup>

Fernanda Farias de Castro<sup>2</sup>

Vanusa do Nascimento<sup>3</sup>

### **RESUMO**

**Objetivo:** Identificar as estratégias de autocuidado com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos na pandemia da Covid 19. **Método:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, na qual envolve uma abordagem interpretativa dos significados e fenômenos estudados a partir dos depoimentos dos participantes colhidos por Técnica de Grupo Focal, que posteriormente foram codificadas e categorizadas utilizando análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** A partir dos dados colhidos codificou-se e categorizou-se obtendo assim 480 códigos, agrupados em 7 temas e posteriormente unidas em 3 categorias, sendo elas: Cuidando e prevenindo a Covid 19, Tendo Fé em Deus para vencer a Covid 19 e Usando remédios caseiros. **Conclusão:** Através das falas foram identificadas atividades de autocuidado como o distanciamento físico, uso de máscaras, álcool em gel, o uso da espiritualidade, fé e orações no enfrentamento a covid e o uso de chás caseiros como medidas de prevenção e tratamento, sendo importante no fornecimento de informações sobre a população idosa rural/ribeirinha afim de auxiliar na criação de políticas que auxiliem tal população.

**Descritores:** Pandemia; Autocuidado; Idoso; Saúde do Idoso; Estratégias de Saúde; COVID-

19

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado do Amazonas, Escola Superior de Ciências da Saúde. Manaus, Amazonas, Brasil.

<sup>2</sup> Dra. Enfermeira, Docente da Universidade do Estado do Amazonas, Escola Superior de Ciências da Saúde. Manaus, Amazonas, Brasil.

<sup>3</sup> MSc, Enfermeira, Coordenadora da Policlínica da Fundação Universidade da Terceira Idade, Manaus, Amazonas, Brasil.

## INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da doença denominado Covid 19, doença que afeta principalmente o sistema respiratório e ocasiona quadros como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), teve sua primeira notificação em Wuhan na China em 31 de dezembro de 2019, sendo declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como pandemia em 11 de março de 2020 <sup>(1-2)</sup>.

O mundo passou por um período crítico durante a pandemia da Covid 19, contabilizando inúmeras mortes em todos os continentes e em todas as faixas etárias da população, no entanto, a vulnerabilidade a população idosa foi evidente, dado uma estimativa de óbitos neste grupo etário em torno de 69,3% <sup>(3)</sup>. Os idosos são particularmente vulneráveis por conta da imunossenescência caracterizado pelo declínio da função do sistema imune, junto a esse fator, apresenta maior suscetibilidade na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes e hipertensão, doenças cardíacas, demências, entre outras <sup>(3)</sup>.

A vulnerabilidade dos idosos vai além dessas condições, este é exposto a condições sociais precárias, quando são excluídos da sociedade e do convívio da família, ao serem colocados em instituições e abrigos de longa permanência ou até mesmo dentro de sua casa <sup>(4)</sup>. Além disso, idosos são particularmente vulneráveis pela perda progressiva de apoio social, viuvez e perda de amigos e familiares, experiências que vão acumulando ao longo dos anos, piorando sua qualidade de vida e impactando na saúde física e emocional <sup>(5)</sup>.

Diante do contexto da pandemia da Covid 19, a população idosa foi a mais prejudicada com o impacto das perdas, do isolamento e do distanciamento familiar, entre outras mudanças que foram necessárias no seu cotidiano <sup>(4)</sup>, se tratando de idosos que vivem em comunidades rurais e ribeirinhas, segundo Castro et. Al. <sup>(6)</sup> a interiorização da pandemia continua sendo uma grande ameaça à saúde, devido as precárias condições de bens e serviços, baixo poder

econômico e escolaridade para compreender as orientações de cuidados na pandemia. Um dos maiores desafios quando se discute cuidados relacionados à saúde, está em contextualizar os aspectos sociais e culturais, visto que requer uma construção social capaz de absorver as suas reais necessidades de saúde. A população idosa no geral possui singularidades, além da diversidade e complexidade do envelhecimento que requer cuidados diferenciados <sup>(6)</sup>.

De acordo com Gama et al <sup>(7)</sup> povos que vivem em comunidades rurais/ribeirinhas trazem como alicerce a cultura indígena no seu cotidiano e modo de vida como: hábitos alimentares, conhecimento de plantas medicinais, economia de subsistência como a pesca, caça e o extrativismo vegetal e por geograficamente residirem na margem de rios e em áreas não urbanizadas, tornam-se reféns de inúmeros agravos e o desprovimento de políticas públicas.

A pandemia trouxe particularmente a população idosa maiores perdas e significativas condições negativas relacionadas a manutenção das redes sociais e apoio familiar, o isolamento social contabilizou consequências emocionais graves como os sentimentos de solidão, depressão e ansiedade <sup>(5)</sup>.

O idoso rural/ribeirinho tem como característica atuar ativamente na comunidade, porém sem a devida atenção das Políticas Públicas de saúde, sociais e econômicas, tornam-se alvos fáceis diante problemas, assim como evidenciado durante a pandemia <sup>(5)</sup>. A pandemia estabeleceu um declínio do estado geral de saúde, a interrupção do acompanhamento em saúde trouxe à tona a necessidade de novas estratégias de enfrentamento nos cuidados executados para o seu bem-estar <sup>(8)</sup>.

Castro et. al. <sup>(6)</sup> descrevem que as populações rurais/ribeirinhas percorrem em média 72 km para ser atendido ou realizar um procedimento de média e alta complexidade relacionados à saúde, e para chegar até a capital do Estado do Amazonas, as pessoas percorrem distâncias que alcançam 418km em busca de atendimento médico.

A pandemia da Covid 19 limitou as comunidades rurais/ribeirinhas no abastecimento de insumos como medicamentos, alimentos, assim como na busca de assistência à saúde, por conta disso as comunidades tiveram que adaptar-se a essas mudanças lançando mão de outras estratégias que melhorasse seu cotidiano e sua condição de saúde <sup>(6)</sup>.

Se colocarmos sob a ótica da Teoria de Nola Pender <sup>(9)</sup> que sugere a identificação de fatores que influenciam comportamentos de saúde, além de explorar a concepção de promoção da saúde em atividades voltadas para o desenvolvimento de recursos que mantenham ou intensifiquem o bem-estar do indivíduo, o comportamento das comunidades rurais/ribeirinhas relacionadas ao autocuidado com a saúde são diversos. A teoria focaliza as concepções de promoção da saúde no cuidado individual e coletivo, pautado nas características e experiências individuais, sentimentos e conhecimentos sobre o comportamento que se quer alcançar e resultados da conduta.

Segundo a organização Mundial da Saúde <sup>(10)</sup>, o autocuidado é a capacidade individual e promover e manter a saúde, prevenir e lidar com as doenças. Para os idosos isso é um desafio mesmo na pandemia, quando houve a necessidade em dar maior atenção ao autocuidado e manter-se isolado, pois as crenças, valores e hábitos culturais influenciam sobre seu comportamento.

A presente pesquisa tem o objetivo de identificar as estratégias de autocuidado com a saúde na pandemia da Covid 19 de idosos que residem em comunidades rurais/ribeirinhas do Amazonas e visa contribuir para a construção de melhorias nos cuidados com a saúde, fornecer informações para elaboração de políticas de saúde voltadas para essas comunidades, despertar nos idosos a partir da reflexão em grupo, sobre o autocuidado, sobre os direitos à saúde, sobre as possibilidades de melhorias na assistência à saúde e na divulgação de estratégias que foram positivas no controle e prevenção da pandemia da Covid 19 no contexto envolvido.

Os momentos de tribulação, só podem ser vencidos a partir da mudança de comportamentos e da percepção sobre as condições de saúde, possibilitando refletir e planejar melhorias para superar as dificuldades, nesse contexto, nas condições de saúde de idosos durante a Pandemia da Covid 19 das comunidades rurais e ribeirinhas e pressupondo que estes necessitam dar continuidade na sua vida, independente das situações de adoecimento, perdas sociais, econômicas. apresentamos o seguinte questionamento: *Quais as estratégias de autocuidado com saúde dos idosos na pandemia da Covid 19?*

## **MÉTODO**

O presente projeto é um recorte de um projeto macro intitulado “Estratégias de enfrentamentos nos cuidados com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos durante Pandemia da Covid 19”. Este recorte tem o objetivo é identificar as estratégias de autocuidado com a saúde dos idosos na pandemia da Covid 19 em comunidades rurais/ribeirinhas do Amazonas.

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, na qual envolve uma abordagem interpretativa dos significados e fenômenos estudados a partir dos depoimentos dos participantes <sup>(11)</sup>. A pesquisa foi realizada na comunidade de Cuieiras do Tarumã Açú, ramal do Frederico Veiga, pertencente à região metropolitana da cidade de Manaus, localizada no Km 15 da BR-174, cujo acesso se dá por via terrestre (ramal das Cuieiras) e via fluvial, pelo lago do Tarumã Açú. A comunidade possui como infraestrutura escola, centro comunitário, igrejas, pequenos comércios e Unidade Básica de Saúde, que funciona no Centro Comunitário, coordenada pelo Distrito de Saúde Rural da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus.

Segundo estimativas do IBGE, existe uma população estimada em 2013 de 13.036 habitantes nas comunidades do Distrito de Saúde Rural, sendo 2.046 de pessoas com 60 anos e

mais. O acesso à comunidade dar-se-á por meio de ônibus coletivo que chega até a comunidade ou carro particular e moto e por via fluvial, em pequenas embarcações como canoa.

Sobre os participantes da pesquisa, foram incluídos idosos com 60 anos ou mais, moradores da comunidade há pelo menos 5 anos e com capacidade de participar ativamente das reuniões sendo excluídos, idosos indígenas, com dificuldade de locomoção e capacidade cognitiva prejudicada.

Para compor a amostra da pesquisa, foram convidados na comunidade um total de dez idosos baseados nos critérios de inclusão e exclusão, por meio da Agente do Conselho Comunitário de Saúde, para participarem do Grupo Focal. Os encontros do grupo focal foram realizados no Centro Comunitário, e contou com a contribuição na organização dos líderes comunitários.

Foi realizada a técnica de Grupo Focal (GF) para a coleta dos dados, baseado nas experiências vividas e seus processos internos focados no autocuidado. Para direcionar a realização do GF foi elaborado um roteiro dos encontros (Apêndice A) de acordo com cada objetivo a ser alcançado, por se tratar de uma abordagem qualitativa, o indicador para a coleta de dados, ou seja, o tamanho amostral, foi a saturação das alternativas de respostas e discussão do tema, sendo assim a partir do momento em que as falas dos idosos se repetissem ou fossem redundantes seria considerado saturação. Foi utilizada uma câmera fotográfica para a gravação em vídeo do GF e dois celulares para a gravação das falas dos participantes.

No GF foi realizado no centro comunitário sendo esse um local neutro e sem interferências, dos pesquisadores foram divididos em: um moderador, esse que realizou a explanação das questões éticas, da atividade ali realizada e introduziu o assunto e estimulou ao debate, dois observadores, esses que realizaram o registro de falas e da comunicação não verbal e um auxiliar de trabalho que se encarregou dos equipamentos e material de trabalho. Foram

realizados dois encontros dos três propostos, onde os debates duraram cerca de uma hora tendo amostras parciais para análise.

Os dados coletados, foram transcritos em duplicatas (realizado por duas pessoas) para permitir a transcrição literal das falas dos participantes, organizadas em arquivos de Microsoft Word 2010, na sequência dos acontecimentos dos encontros. Foi realizado Análise de conteúdo – técnica que permite visualizar os núcleos organizadores dos discursos, as variáveis e categorias, ressaltando que os dados foram exaustivamente analisados, representativos do universo estudado, com as seguintes etapas de acordo com Bardin<sup>(12)</sup>:

- Pré-análise - Transcrição dos dados, realização de leitura fluente dos dados, escolha e definição dos corpus de análise.
- Exploração do material – Fase de codificação das entrevistas, que consiste em recortes das unidades de registros agregando as informações em categorias iniciais, intermediárias e categorias finais. Foram consideradas como unidades de registro, os parágrafos de cada entrevista, assim como anotações do moderador e observador do GF.
- Tratamento dos resultados, inferência e interpretação - Consisti em interpretar os conteúdos manifestos nos relatos do material coletado de acordo com a fala dos participantes e discutidos a luz da literatura existente publicadas sobre a temática.



Figura 1 – Esquemática do ciclo de codificação dos dados coletados

Elaborado por: BASTOS, CASTRO E NASCIMENTO 2023, Manaus, Amazonas.

Foi solicitado a anuência da realização da pesquisa junto ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado do Amazonas, dos Representantes da Comunidade e dos idosos participantes por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

No momento inicial da pesquisa, os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice B).

Até o momento o trabalho apresenta o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) – 68372622.3.0000.5016

Para preservação do anonimato dos participantes, atribuindo-se a letra “IC” que representa o termo Idoso Comunitário, seguido de um numeral arábico, como nos casos: IC1, IC2, IC3 (...) IC7, e assim sucessivamente.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir, são parciais e dizem respeito ao objetivo deste artigo sobre as práticas de autocuidados entre idosos que vivem em comunidades rurais ribeirinhas do Amazonas.

## Caracterização dos participantes:

Entre os participantes 7 eram mulheres e 3 homens, com idade que variou de 62 a 83 anos, tendo em média 67,7 anos, sendo 50% destes idosos aposentados, 60% dos participantes são casados, tendo em média residindo em suas moradias 1,8 pessoas.

Na realização dos encontros do Grupo Focal, a equipe de pesquisa teve bastante receptividade dos representantes na comunidade. A participação dos idosos foi descontraída e cooperativa. Não houve nenhuma intercorrência no momento da coleta de dados e foram realizados dois encontros na comunidade.

## Categorização dos dados

Após a transcrição dos dados, leitura flutuante das falas, realizou-se a codificação dos dados por sentença onde palavras como “fé”, “vacina”, “isolamento” se tornariam códigos sendo assim foram atribuídos 480 códigos nas unidades de registros analisadas, agrupadas em 62 grupos ou subcategorias sendo essas baseadas nas semelhanças dos códigos, em seguida foi realizado o agrupamento por temas, encontrando 7 temas (para responder aos objetivos deste artigo) e finalmente as categorias finais, demonstradas no diagrama abaixo.



Figura 2 – Diagrama da codificação dos dados e demonstração das categorias

Elaborado por: BASTOS, CASTRO E NASCIMENTO 2023, Manaus, Amazonas.

Da análise emergiram três categorias:

- 1) Cuidando e prevenindo a Covid 19
- 2) Tendo Fé em Deus para vencer a Covid 19
- 3) Usando remédios caseiros

### **Cuidando e prevenindo a Covid 19**

Nos encontros realizados os idosos foram muito receptivos, a partir das perguntas, vários assuntos foram abordados, indo desde questões espirituais a questões socioeconômicas, apresentando assim experiências diversas.

Cuidando e prevenindo à covid foi uma das categorias criadas a partir da codificação realizada das falas dos participantes da pesquisa, onde foi referido por estes, suas atividades de prevenção e autocuidado durante a pandemia da Covid 19. Conferida nos depoimentos dos idosos

*Eu por exemplo, no meu ponto de vista foi se isolar assim o máximo possível, de que forma isolar que eu falo, evitar grandes aglomerações né (...) (IC1)*

*(...) passei dois meses, aí eu tava na casa do meu filho, eu só via o sol pela brecha da casa, mas eu não saía pra canto nenhum (...) (IC11)*

*(...) eu tive que me adaptar mesmo né, quando vinha chegando gente eu já botava o balde na porta, o álcool em gel (...) (IC7)*

*(...) eu ia na cidade também, mas sempre me protegendo, eu tinha álcool gel em casa, ele também tinha a gente andava de máscara (...) (IC3)*

*Antes deles saírem dos cantos eles tomavam um banho de álcool em gel, pra poder chegar perto de nós (...) (IC2).*

A Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) a partir de uma orientação provisória reforçou a importância da implementação de Medidas Sociais e de Saúde Pública (PHSM), medidas essas que incluíam o distanciamento físico, à higienização das mãos, o uso de máscaras e evitar ambientes lotados como medidas de proteção pessoal, no intuito de diminuir a transmissão do vírus, corroborando assim com a fala dos idosos <sup>(13)</sup>.

A partir de estudos transversais da EPICOVID 19-BR constatou-se que as medidas preventivas como o uso da máscara eram mais frequentes em populações de risco como idosos e indivíduos com comorbidades, porém também se constatou o uso menor de máscara pela população masculina. O uso de máscara se tornou arma eficaz contra a transmissão domiciliar do vírus <sup>(14)</sup>.

Percebe - se que os idosos continuam o conhecimento sobre as medidas de prevenção, mesmo em localidade rural/ribeirinha, estes mantiveram os cuidados a fim de não colaborar com a transmissão do vírus e possíveis problemas de saúde na comunidade.

podemos constatar tal fato pela seguinte fala:

*Em primeiro lugar, se todos tomassem a vacina melhoraria um bocado porque quando ela viesse (Covid) vinha bem fraquinho né, mas como tem muitos que não toma a vacina (...) (IC11)*

*(...) se pelo menos usasse a máscara e álcool em gel né, tivesse respeito pelo outro, poderia resolver todas as coisas (...) (IC11)*

*(...) quando começou a vacina a mortalidade diminuiu, baixou, até aquele sinalzinho passava na televisão começava a baixar. (IC7)*

A vacinação contra a covid se tornou imprescindível para a sobrevivência, é perceptível o olhar dos idosos perante a vacina, o conhecimento sobre sua eficácia e sentimento de proteção social, no resguardo da saúde do outro, através das medidas de proteção pessoal e da vacinação. Esta última que causou um impacto perceptível e inquestionável na saúde da população <sup>(15)</sup>.

Vacinação essa que são explicitadas nas seguintes falas:

*(...)Veio a vacina, a primeira, segunda, terceira, quarta dose, eu já to na quarta dose. (IC8)*

*(...) Já tomei a quinta vacina ontem, graças a Deus e agradeço a Deus por isso (IC11)*

*(...) Tomei as quatro vacinas também (...) (IC3)*

Inquestionável a sensibilidade dos idosos da comunidade para com o outro, a partir destas falas vemos a visão comunitária dos participantes onde sua saúde é essencial para a saúde do outro, onde sua prevenção é imprescindível para a proteção da comunidade, tendo também uma visão crítica daqueles que pensam o contrário.

### **Tendo Fé em Deus para vencer a Covid 19**

Fé e espiritualidade foi outro ponto bastante comentado pelos idosos durante os encontros do Grupo Focal, é perceptível o uso da fé como instrumento de prevenção a problemas, sejam eles físicos ou mentais. Também é evidente que a fé já era uma prática dentro do contexto social dos participantes. Podemos confirmar nas seguintes frases:

*(...) essa é a doença da alma, é uma doença que vem para alma a gente tem que se cuidar e orar mesmo se cuidar fisicamente e espiritualmente (...) (IC7)*

*(...) cuidado não vai fazer isso, cuidado com isso, vamo ta orando, vamo buscar deus cada vez mais porque só ele pode nos ajudar (...) (IC3)*

*(...) então cada vez mais, mais horas de oração e pedindo à deus pra que cuidasse para que desse proteção, pra que desse livramento, essas coisa né, então é sempre mais unido à gente (...) (IC3)*

*(...) na igreja né, eles tiveram que fechar né e nós tivemos que se isolar e à gente sentiu, a toda a comunidade sentiu, que a igreja ficou bem dizer em ruína, por causa daquilo né, num pode... num podia funcionar né, num podia ir, o padre tinha medo (...) (IC7)*

A Pandemia ocasionou uma mudança da realidade e do cotidiano da população, o isolamento social, o eminente perigo de morte, os frequentes boletins de óbito, tudo culminou para uma enxurrada de problemas de saúde de aspecto psicológico, é possível atentar através da fala da IC7 que o fechamento da igreja ocasionou um sentimento de angústia na comunidade, à espiritualidade tem um papel relevante na luta contra os obstáculos vividos <sup>(16)</sup>.

Para Corpuz <sup>(17)</sup> os templos funcionam como uma válvula de escape onde as pessoas tinham um local para exercer sua fé e espiritualidade, logo com o fechamento dos templos culminou em uma derradeira queda da saúde psicoespiritual. Existindo assim uma visão mais centrada nas atividades espirituais como atividades de autocuidado, sendo essas práticas recorrentes da população <sup>(17)</sup>.

Visto que as populações praticam bastantes atividades de fé e espiritualidade, que as acompanha do início da vida à morte, à iminência da morte trágica sem um adeus digno ou

qualquer tipo de ritual espiritual, se tornou medo daqueles que tem à fé como pilar <sup>(18)</sup>. Porém o exercício da fé e da espiritualidade por meio das orações e meditações foram mais praticadas no intuito de criar um ambiente mais saudável e ao mesmo tempo se ligar ainda mais espiritualmente, práticas essas que foram importantes para à saúde durante a pandemia <sup>(19)</sup>

Tanto a prática da fé como o medo são explícitos nas seguintes falas:

*Eu acho que o meu remédio é a fé em Deus, primeiro que eu tenho é a fé em Deus pra não pegar, e me resguardei muito (...) (IC9)*

*Eu tinha muito medo... tinha por que tava morrendo muita gente lá... quando chegava gente em casa eu não ia atender e faziam medo pra mim, que eu era idosa ia pegar covid e morrer (IC9)*

*Eu fazia muita oração, eu já rezava o terço todo dia pela manhã (...) (IC7)*

Segundo Molina et al <sup>(20)</sup> a fé e as orações aproximam os indivíduos daquilo pela qual acreditam, sendo assim existe uma sensação de alívio e gratidão perante as dificuldades e alegrias da vida, se tornando uma força que acompanha o indivíduo nos percalços da vida.

Fé e espiritualidade se tornam pilar da saúde desta população, sendo para elas tão necessária quanto uma maior qualidade do atendimento de saúde, o apego emocional criado dentro das expressões da fé cria uma proteção e um apoio usado por esta população para atravessar momentos difíceis.

Em suas falas a fé e a oração sempre se apresenta como obrigatórias para uma melhoria da qualidade de vida, tendo a fé como ponto chave para prevenir de certos problemas ou mesmo como subterfugio para explicar problemas de saúde, sendo sempre a parte espiritual responsável por prevenir ou por ocasionar problemas de saúde.

## Usando remédios caseiros

Uso de chás caseiros foi outra atividade de autocuidado bastante citada pelos idosos, praticamente todos faziam uso de algum chá caseiro, todos eles com o intuito de prevenir e tratar problemas de saúde. como bem podemos constatar:

*(...) eu fazia meu chá, esse chá é famoso, chá de alho com limão, jambu e mangarataia (...) (IC7)*

*(...) eu fazia o chá, com poucos dias, três, quatro dias eu já tava melhor (IC1)*

*eu colocava o jambu a gengibre que a mangarataia colocava um pedacinho de açafreão e um pedacinho de casca da “andirobeira” da árvore e eu fazia assim um mexido, e uma folha de coirão, então eu fazia bem forte, queimava o açúcar colocava e ficava tomando (...) (IC3)*

*Eu tomava meu chá de andiroba e chá de hortelã, eu tomava com limão, colocava 10 gota de andiroba e tomava (IC9)*

O uso da medicina natural acompanha o ser humano desde os primórdios, sendo uma prática que perpassa gerações, as comunidades rurais e ribeirinhas que em boa parte são descendentes de povos originários cultivam essa cultura milenar do uso de plantas medicinais como cura e tratamento de doenças <sup>(21)</sup>.

O Conhecimento dos participantes sobre os chás também se torna indício da comunicação da população, já que o chá feito por eles é um chá famoso, sendo esse repassado

para os outros moradores da comunidade, no intuito de ajudar na prevenção, cura e tratamento de doenças.

Tais remédios caseiros foram bastantes utilizados durante a pandemia como alternativa terapêutica e preventiva, além de ser um aspecto cultural da população, sendo em boa parte uma terapia indicada por familiares <sup>(22)</sup>

As plantas possuem metabolismos, que se dividem em primário e secundário, este primeiro se traduz na produção de lipídeos, glicose, proteínas e carboidratos do vegetal e o secundário um composto de micromoléculas que protegem o vegetal e possuem ação terapêutica no indivíduo, porém altas doses podem se tornar prejudiciais à saúde <sup>(23)</sup> O fato do uso indiscriminado de chás medicinais pode ser visto na seguinte fala:

*(...) inclusive até hoje eu tomo todos os dias, um limãozinho com mangarataia como ele falou e andiroba, copaíba, eu faço aquela misturinha e todo dia e tomo (IC1)*

*o Chá este chá, Limão, mangarataia e eu tomo muito essa açafraão, muito mesmo, todo dia eu mastigo uma “pinjitinha” daquela todo dia (IC6)*

É possível certificar-se a partir destas falas que os chás caseiros são parte do cotidiano dessa população, tendo consigo o costume habitual do consumo destas. Tendo em suas falas a ideia concreta dos chás caseiros como medidas preventivas.

## CONCLUSÃO

Os dados coletados evidenciam as experiências vividas pelos idosos da comunidade e identificam estratégias de autocuidado dessa população, condizente com o objetivo proposto pelo trabalho.

O presente projeto traz resultados parciais, apresenta suas limitações, porém busca através da experiência dos idosos fornecer dados para melhorias nas políticas públicas voltadas a esta população.

Logo à necessidade de novos estudos na área é sempre necessária, à população rural/ribeirinha apresentam necessidades diferentes das demais populações, estudos como este buscam entender as necessidades e os anseios desta população e servem como fonte de dados para outros trabalhos, apresentando assim sua importância.

## Referencias

- 1 ZHANG, Wenhong. Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang. São Paulo: PoloBooks; 2020.
- 2 OMS classifica coronavírus como pandemia [Internet]. Governo do Brasil. Available from: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/oms-classifica-coronavirus-como-pandemia>
- 3 Barbosa IR, Galvão MHR, Souza TA de, Gomes SM, Medeiros A de A, Lima KC de. Incidence of and mortality from COVID-19 in the older Brazilian population and its relationship with contextual indicators: an ecological study. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [Internet]. 2020;23(1).
- 4 Moura MLS de. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2021;24(1).
- 5 De Maria M, Ferro F, Ausili D, Alvaro R, De Marinis MG, Di Mauro S, et al. Development and Psychometric Testing of the Self-Care in COVID-19 (SCOVID) Scale, an Instrument for Measuring Self-Care in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Oct 26;17(21):7834.
- 6 Castro FF de, Souza CR da S, Diniz CX, Parmejiani EP, Santos FS, Nascimento JN do, et al. Idosos ribeirinhos da Amazônia brasileira no enfrentamento da covid-19. In: *Enfermagem gerontologica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19*. Editora ABEn; 2020. p. 142–9.
- 7 Gama ASM, Fernandes TG, Parente RCP, Secoli SR. Inquérito de saúde em comunidades ribeirinhas do Amazonas, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2018 Feb 19;34(2).

- 8 Caberlon IC, Lana LD, Silva MCS da, Paskulin LMG, Rosa LGF da, Aires M. Importância do Envelhecimento saudável como Política Pública no Pós-Pandemia da Covid-19. *Enfermagem gerontologica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19* [Internet]. 2021 ;7–12.
- 9 Silva AC dos S, Santos I dos. Promoção Do Autocuidado De Idosos Para O Envelhecer Saudável: Aplicação Da Teoria De Nola Pender. *Texto & Contexto Enfermagem* [Internet]. 2010;19(4):745–53
- 10 WHO Self-Care Interventions for health [Internet]. [cited 2023 Mar 29]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356986/9789240052215-eng.pdf>
- 11 Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico] : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- 12 Bardin, L. análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70. 2016
- 13 Considerações sobre a implementação e o ajuste de medidas de saúde pública e sociais no contexto da COVID-19. Orientação provisória 14 de junho de 2021 [Internet]. [cited 2023 Mar 12
- 14 Jacques N, Silveira MF da, Hallal PC, Menezes AMB, Horta BL, Mesenburg MA, et al. Uso de máscara durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: resultados do estudo EPICOID19-BR. *Cadernos de Saúde Pública*. 2022;38(6).
- 15 Pecetta S, Nandi A, Weller C, Harris V, Fletcher H, Berlanda Scorza F, et al. Vaccines for a sustainable planet. *Science Translational Medicine*. 2023 Mar;15(685).
- 16 Silva DGF, Borges AMM, Alves AG saraiva, Brito BM de J, Cruz HEG, Gomes JV, et al. Reflexos da COVID-19 na saúde psicoespiritual da população: uma revisão bibliográfica / Reflexes of COVID-19 on the psycho-spiritual health of the population: a literature review. *Brazilian Journal of Health Review*. 2022 May 5;5(3):8726–38.

- 17 Corpuz JCG. Reflection: Spirituality during COVID-19. *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing theory and professional practice through scholarly and reflective publications*. 2021 Jun;75(2):133–4.
- 18 Crepaldi MA, Schmidt B, Noal D da S, Bolze SDA, Gabarra LM. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estud psicol (Campinas) [Internet]*. 2020;37(Estud. psicol. (Campinas), 2020 37):e200090.
- 19 Büssing A, Recchia DR, Hübner J, Walter S, Büntzel J, Büntzel J. Tumor patients' fears and worries and perceived changes of specific attitudes, perceptions and behaviors due to the COVID-19 pandemic are still relevant. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*. 2021 Mar 6;147(6):1673–83.
- 20 Molina NPFM, Tavares DM dos S, Haas VJ, Rodrigues LR. RELIGIOUSITY, SPIRITUALITY AND QUALITY OF LIFE OF ELDERLY ACCORDING TO STRUCTURAL EQUATION MODELING. *Texto & Contexto - Enfermagem*. 2020;29.
- 21 Cajaiba RL, Silva WB da, Sousa RDN de, Sousa AS de. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais comercializadas no município de Uruará, Pará, Brasil. *Biotemas*. 2016 Feb 5;29(1):115.
- 22 Zau R, Dimas M, Lasmar J, Rivas A. d O CONSUMO DE REMÉDIOS CASEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID19 E A EVIDÊNCIA DA BIOECONOMIA [Internet]. Available from: <https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/3324/1/NT%20-%20v1%20n7.pdf>
- 23 Oliveira D da S, Dias É de AP, Santos JS. Plantas medicinais de uso tradicional na região sul paraense usadas durante a pandemia do Covid-19. *Research, Society and Development*. 2022 Jun 14;11(8):e16511830651.

## Apêndices

### APÊNDICE A

**Título da Pesquisa:** Estratégias de enfrentamentos nos cuidados com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos durante Pandemia da Covid 19

#### ROTEIRO DO GRUPO FOCAL

<p>1º Encontro com os idosos</p>	<p><b>Objetivo:</b> Refletir sobre as estratégias de enfrentamento da de cuidados com a saúde, durante a pandemia</p> <p><b>Questões iniciais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Orientar sobre a atividades estabelecendo as regras;</li><li>- Estimular a participação com perguntas objetivas sobre o tema;</li><li>- Quando pensa em estratégias de enfrentamento, o que vem à mente?</li><li>- Acha que a práticas alternativas de cuidados são eficazes?</li><li>- Nos fale de suas práticas e as facilidades e dificuldades</li><li>- Quais os principais problemas de saúde foram enfrentados por vocês na Pandemia.</li></ul>
<p>2º Encontro com idosos</p>	<p><b>Objetivo:</b> Dialogar sobre as potencialidade e fragilidades das estratégias de enfrentamento contra a Covid 19.</p> <p><b>Questões intermediárias</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fazer uma síntese do encontro anterior</li><li>- Dialogar sobre as oportunidades e dificuldades geradas por intermédio da pandemia</li><li>- Quais práticas de cura das doenças são mais utilizadas? Como isso acontece?</li><li>- Quais as estratégias que deram certo, quais as que deram errado, porque?</li></ul>

	- A pandemia influenciou nos aspectos sociais, econômicos culturais e políticos de sua comunidade
3º encontro com os idosos	<p><b>Objetivo:</b> Identificar/criar sugestões de estratégias de enfrentamento da Covid 19, que possibilitem a reorganização no cuidado com a saúde</p> <p><b>Questões conclusivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer uma síntese do encontro anterior</li> <li>- Discutir/identificar os desafios e ameaças que ainda precisam ser superados no processo de cuidado da Covid 19</li> <li>- Que recomendações daria sobre a prática no cuidado com a saúde?</li> <li>- Como as famílias estão se reorganizando diante da Pandemia?</li> </ul>

Roteiro elaborado pelas pesquisadoras (CASTRO, F.F. e NASCIMENTO, V. 2023)

## APÊNDICE B

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado,

O (A) Sr(a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa intitulado: **“Estratégias de enfrentamentos nos cuidados com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos durante Pandemia da Covid 19”**, sob a responsabilidade das pesquisadoras Professora, Doutora Fernanda Farias de Castro e Msc. Vanusa do Nascimento. Esta pesquisa tem como objetivo geral: Identificar as principais estratégias de enfrentamento nos cuidados com a saúde de idosos rurais/ribeirinhos durante a pandemia da Covid 19, e será realizada nas comunidades de Cuieiras do Tarumã Açú, pertencente à região metropolitana da cidade de Manaus, cujo

acesso se dá por via terrestre (ramal das Cuieiras) e via fluvial, pelo lago do Tarumã Açú. A comunidade funciona como um ponto de apoio às outras 16 comunidades adjacentes e ramais.

O (A) Sr(a) está sendo convidado por considerar suas experiências e vivências no enfrentamento dos cuidados com a saúde durante a Pandemia da COVID 19 e por observar que o Sr (a) está em pleno funcionamento da capacidade física e cognitiva atendendo aos critérios de participação da pesquisa. O Sr (a) irá participar de três encontros, chamado de *GRUPO FOCAL*, juntamente com outros idosos, ou seja, será formado um grupo de idosos, para refletir e discutir sobre as Estratégias de Enfrentamento nos cuidados com a saúde na pandemia da COVID 19. Os encontros serão realizados em sua comunidade e terá duração de uma hora e meia.

Sua participação não é obrigatória e o (a) Sr (a), tem a plena *LIBERDADE* de retirar ou recusar o seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa e sua recusa não trará nenhum prejuízo ou penalização em sua relação com o pesquisador ou com a instituição.

Considerando que toda pesquisa com seres humanos envolve *RISCOS*, nesta pesquisa, os riscos decorrentes de sua participação podem ser: sentimentos negativos e choro, quando abordado assuntos que causam tristeza, como a perda de um ente querido durante a pandemia ou pela ocorrência de alguns problemas de saúde agudo como hipertensão, de controle da diabetes, dores musculares ou outros sintomas agudos, no momento de sua participação no encontro do Grupo Focal.

Caso isso ocorra, o Sr (a) receberá assistência integral e imediata e a coleta das informações serão cessadas imediatamente. O Sr. (a) será conduzido para um ambiente reservado, até que melhore ou será liberado da pesquisa, se for de sua vontade. Se necessário, o senhor(a) será encaminhado à equipe da Estratégia da Saúde da Família, na qual o Sr. (a) será avaliado e direcionado para especialistas como médico ou psicólogo que dará seguimento no acompanhamento e no atendimento de suas necessidades.

Os *BENEFICIOS* esperados com sua participação nesta pesquisa, estão relacionados aos seus conhecimentos sobre as estratégias de enfrentamento para os cuidados com a saúde, na promoção e prevenção da disseminação do vírus, para que possa ser divulgado aqueles que deram certo de forma individual e coletiva. Também por meio dos encontros no Grupo Focal com outros idosos, poderá compartilhar experiências, oportunizar o convívio social, fazer novas amizades e aprender novas formas de cuidar e combater a pandemia. A sua opinião, poderá ajudar na construção de Políticas Públicas para os idosos rurais/ribeirinhos e para que outras pessoas possam conhecer e usar, as estratégias que foram efetivas no combate à pandemia.

O Sr (a) receberá *ESCLARECIMENTOS* antes, durante e depois da pesquisa e terá acesso a qualquer tempo, às informações sobre os procedimentos, sobre os riscos, os benefícios, sobre os encontros no Grupo Focal, sobre os resultados encontrados e sobre a equipe de pesquisa. Quaisquer perguntas sobre a metodologia utilizada no projeto ou informações adicionais que se fizerem necessárias serão esclarecidas pelas pesquisadoras.

As *DESPEAS* decorrentes da sua participação no projeto de pesquisa, estão assegurados e poderão ser ressarcidos como por exemplo transporte para locomoção até à comunidade, alimentação, assim como de seu acompanhante se houver. O Sr (a) poderá também pedir indenizações e cobertura material para reparação a dano causado pela sua participação na pesquisa.

Será assegurado a *CONFIDENCIALIDADE E ANONIMATO* de sua participação e dos dados coletados, durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na sua divulgação. Sua identificação não será revelada, garantido a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou da comunidade, inclusive em termos de autoestima, sentimentos, de prestígio e/ou de aspectos econômicos e financeiros. Os dados serão codificados, para que o Sr. (a) não seja identificado, mantendo o compromisso com o sigilo das informações em todas as fases

da pesquisa e posteriormente na publicação dos resultados em meios científicos, ou seja, os indivíduos que prestaram sua contribuição como participantes, serão anônimos. A *EXPOSIÇÃO DOS RESULTADOS* será apenas nos meios científicos como revistas científicas, periódicos online, comunidade acadêmica e as comunidades rurais e ribeirinhas participantes. Toda a atividade será gravada e filmada, para qual solicitamos sua permissão para o uso de *IMAGEM E VOZ*. A cessão dos direitos de uso e reprodução da imagem e voz, não gera nenhum ônus lucrativo para o Sr (a) e para o pesquisador, ocorrendo de forma gratuita e voluntária para fins específicos desta pesquisa.

O *ENDEREÇO DOS PESQUISADORES RESPONSÁVEIS PELO PROJETO*: Dra. Fernanda Farias de Castro, fone (92) 98103-6116, E-mail: [fcastro@uea.edu.br](mailto:fcastro@uea.edu.br); Msc. Vanusa do Nascimento, Email [vdnascimento@uea.edu.br](mailto:vdnascimento@uea.edu.br) ; LAPECHS/UEA, Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidades e Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado do Amazonas, CEP 69.065-1 telefone 3878-4368, ou e-mail: [cep.uea@gmail.com](mailto:cep.uea@gmail.com) situados na Av. Carvalho Leal, 1777, Bairro Cachoeirinha, CEP 69.065-130.

Este documento (TCLE) foi elaborado em duas VIAS, que serão rubricadas em todas as suas páginas, exceto as com assinaturas, e assinadas ao seu término pelo (a) Sr(a) e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com o participante.

### **CONSENTIMENTO PÓS-INFORMADO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr.(a) \_\_\_\_\_, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores, ciente dos serviços e procedimentos

aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente desta pesquisa.

E, por estar de acordo, assino o presente termo.

---

Assinatura do participante

---

Assinatura da Pesquisador

(Imagem dactiloscópica)

Manaus, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2023

*É importante que o participante da pesquisa, guarde em seus arquivos uma cópia deste documento, mesmo que isso não ocorra, garanto o envio de uma via assinada por mim, pesquisador do estudo para o seu endereço eletrônico ou residencial caso seja necessário.*