



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM**  
**GERONTOLOGIA**



**MATEUS CARNEIRO VICENTE**

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE ESTRATÉGIAS DE RESILIÊNCIA PARA PESSOAS**  
**IDOSAS DIANTE DA PANDEMIA COVID-19**

**JOÃO PESSOA/PB**

**2023**

MATEUS CARNEIRO VICENTE

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE ESTRATÉGIAS DE RESILIÊNCIA PARA PESSOAS  
IDOSAS DIANTE DA PANDEMIA COVID-19**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para a obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

Área de Concentração: Gerontologia

Linha de pesquisa: Políticas e Práticas na Atenção à Saúde e Envelhecimento

Orientador: Prof. Dr<sup>a</sup> Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues

JOÃO PESSOA/PB

2023

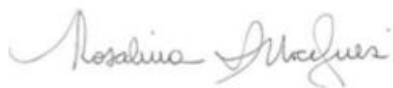
MATEUS CARNEIRO VICENTE

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE ESTRATÉGIAS DE RESILIÊNCIA PARA PESSOAS  
IDOSAS DIANTE DA PANDEMIA COVID-19**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para obtenção de Título de Mestre em Gerontologia.

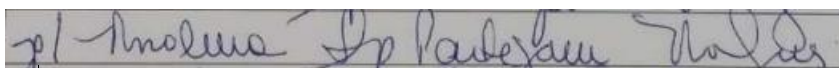
Aprovada em 27 de ABRIL de 2023.

**BANCA DE DEFESA DO MESTRADO**



---

Profa. Dra. Rosalina A Partezani Rodrigues  
Presidente da comissão ou Banca (Orientador) Programa  
de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB



---

Profa. Dra. Renata Cristina de Campos Pereira Silveira  
Membro Externo Titular Universidade de São Paulo- Escola de  
Enfermagem de Ribeirão Preto



---

Profª. Drª. Maria de Lourdes de Farias Brito  
Membro Interno Titular  
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

V632v Vicente, Mateus Carneiro.

Video educativo sobre estratégias de resiliência  
para pessoas idosas diante da pandemia COVID-19 /  
Mateus Carneiro Vicente. - João Pessoa, 2023.  
97 f. : il.

Orientação: Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues.  
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Saúde emocional - Idoso. 2. Resiliência  
psicológica. 3. COVID-19. 4. Vídeos educativos. I.  
Rodrigues, Rosalina Aparecida Partezani. II. Título.

UFPB/BC

CDU 613.86-053.9(043)

## DEDICATÓRIA

À minha mãe, que foi a minha primeira e  
maior referência de força e luta.

Aos meus irmãos, pela parceria e apoio em  
todos os anos de estudo.

A todos os idosos que perderam a vida na  
pandemia, e suas famílias.

## AGRADECIMENTOS

A **Deus**, por ser meu sustento e fortaleza, por me erguer diariamente, me salvar e cuidar da minha vida em todos os aspectos, e possibilitar que, apesar das dificuldades, eu conseguisse conciliar o mestrado com os vínculos de trabalho.

À minha mãe **Maria do Socorro**, aos meus irmãos **Mayara, Maycon e Miguel**, e à minha vó **Lourdes** pela fonte inesgotável de amor, confiança e proteção. Obrigado por compreenderem os momentos de ausência e apoiarem cada decisão da minha vida.

A **Hallef**, por acompanhar de perto toda esta trajetória, pelo incentivo, conselhos, disposição em ajudar e estender a mão em momentos tão importantes da minha vida. Muito obrigado por tudo o que faz por mim. A **Bento**, que em tão pouco tempo já completa meus dias e se faz como fonte inesgotável de amor e parceria.

À minha orientadora **Prof<sup>a</sup> Rosalina A. Partezani Rodrigues** pela orientação deste trabalho e pelos ensinamentos compartilhados com seriedade, ética, compromisso e respeito, essa concretização não seria possível sem esse apoio, serei eternamente grato por tudo.

Ao Núcleo de Pesquisa em Geriatria e Gerontologia da EERP-USP, especialmente **Daiane, Mauriely, Júlia, Maria Eduarda, Anna e Gabi**, gratidão pela ajuda e apoio.

Aos amigos queridos, alguns que estão comigo desde a época da escola, outros que iluminaram meu caminho na graduação e residência, e outros que surgiram no ambiente de trabalho. Desses, especialmente **Micaele e Luciana**, sem o apoio de vocês esta conclusão não seria possível.

À designer **Emilly**, muito obrigado pelo profissionalismo, competência e excelência na execução de todas as fases da produção do vídeo educativo desenvolvido nesta dissertação.

Às políticas públicas de incentivo à educação no Brasil, por disponibilizar o acesso ao curso de graduação e Mestrado Profissional em Gerontologia na Universidade Federal da Paraíba.

## EPÍGRAFE

*“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas graças a Deus, não sou o que era antes”*

*Martin Luther King*

VICENTE, Mateus Carneiro. **Vídeo educativo sobre estratégias de resiliência para pessoas idosas diante da pandemia covid-19.** 2023. 98f. (Dissertação) Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2023.

## RESUMO

**Objetivo:** Construir vídeo educativo para pessoas idosas sobre as estratégias de resiliência diante da pandemia COVID-19. **Método:** Constou de duas etapas: revisão integrativa da literatura com estudos primários publicados na íntegra, em Português, Inglês e/ou Espanhol, entre 2020 e 2022 nas bases de dados *PubMed*, *EMBASE*, *LILACS*, *Web of Science* e *PsycINFO-APA*. Os artigos foram exportados para o sistema Rayyan, os estudos selecionados foram lidos e inseridos em um instrumento cujos dados extraídos foram: autores e ano, objetivo, tipo de estudo, amostra, média da idade, resiliência, principais resultados e conclusão. Na avaliação crítica, utilizou-se instrumentos validados para determinar a qualidade metodológica e nível de evidência. A segunda etapa se deu com um estudo metodológico para a construção do vídeo, em que foi realizado um *storyboard* com base nos resultados da primeira etapa. **Resultados:** na etapa da revisão de literatura, realizou-se a análise final de nove artigos incluídos, cujas estratégias de enfrentamento, destacam-se atividades físicas, o uso da tecnologia, as atividades de lazer e estilo de vida. Para a construção do vídeo sobre a resiliência de pessoas idosas, o mesmo foi intitulado “Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas”. A versão final foi composta por animações e narração em áudio, com nove minutos e 50 segundos, em formato MP4, e armazenado em drive. O conteúdo incluiu: abertura; apresentação do público-alvo; breve contexto sobre resiliência; objetivo do vídeo; etapas das propostas resilientes. **Conclusão:** na revisão de literatura destaca-se que as pessoas idosas utilizaram estratégias promissoras de enfrentamento durante a pandemia. A partir da construção do vídeo educativo para a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19, conclui-se que o embasamento científico e metodológico para o desenvolvimento do roteiro e *storyboard* possibilitou a construção de uma importante ferramenta profissional que pode ser utilizada como atividade de educação em saúde.

**Descritores:** Idoso; Resiliência psicológica; COVID-19; video educativo.



VICENTE, Mateus Carneiro. **Educational video on resilience strategies for elderly people in the face of the covid-19 pandemic.** 2023. 98p. (Dissertation) Professional Master's Program in Gerontology - Health Sciences Center, Federal University of Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2023.

## ABSTRACT

**Objective:** To build an educational video for the elderly about resilience strategies in the face of the COVID-19 pandemic. **Method:** It consisted of two stages: integrative literature review with primary studies published in full, in Portuguese, English and/or Spanish, between 2020 and 2022 in PubMed, EMBASE, LILACS, Web of Science and PsycINFO-APA databases. The articles were exported to the Rayyan system, the selected studies were read and entered into an instrument whose extracted data were: authors and year, objective, type of study, sample, mean age, resilience, main results and conclusion. In the critical evaluation, validated instruments were used to determine the methodological quality and level of evidence. The second stage was a methodological study for the construction of the video, in which a storyboard was made based on the results of the first stage. **Results:** in the literature review stage, the final analysis of nine included articles was carried out, whose coping strategies stand out: physical activities, the use of technology, leisure activities and lifestyle. For the construction of the video on the resilience of elderly people, it was titled "Proposals for activities that promote resilience for the elderly". The final version consisted of animations and audio narration, with nine minutes and 50 seconds, in MP4 format, and stored on a drive. Contents included: opening; presentation of the target audience; brief context on resilience; purpose of the video; stages of resilient proposals. **Conclusion:** in the literature review, it is highlighted that the elderly used promising coping strategies during the pandemic. From the construction of the educational video for the resilience of elderly people in the face of the COVID-19 pandemic, it is concluded that the scientific and methodological basis for the development of the script and storyboard enabled the construction of an important professional tool that can be used as an activity of health education.

**Descriptors:** Aged; Psychological resilience; COVID-19; Educational video.

VICENTE, Mateus Carneiro. **Video educativo sobre estrategias de resiliencia para personas mayores ante la pandemia del covid-19**. 2023. 98h. (Disertación) Programa de Maestría Profesional em Gerontologia - Centro de Ciencias de la Salud, Universidad Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2023.

## RESUMEN

**Objetivo:** Construir un video educativo para adultos mayores sobre estrategias de resiliencia ante la pandemia del COVID-19. **Método:** Constó de dos etapas: revisión integrativa de la literatura con estudios primarios publicados en su totalidad, en portugués, inglés y/o español, entre 2020 y 2022 en las bases de datos PubMed, EMBASE, LILACS, Web of Science y PsycINFO-APA. Los artículos fueron exportados al sistema Rayyan, los estudios seleccionados fueron leídos e ingresados en un instrumento cuyos datos extraídos fueron: autores y año, objetivo, tipo de estudio, muestra, edad media, resiliencia, principales resultados y conclusión. En la evaluación crítica se utilizaron instrumentos validados para determinar la calidad metodológica y el nivel de evidencia. La segunda etapa fue un estudio metodológico para la construcción del video, en el cual se realizó un storyboard a partir de los resultados de la primera etapa. **Resultados:** en la etapa de revisión de la literatura, se realizó el análisis final de nueve artículos incluidos, entre los que se destacan las estrategias de afrontamiento: actividades físicas, uso de tecnología, actividades de ocio y estilo de vida. Para la construcción del video sobre la resiliencia de las personas mayores se tituló “Propuestas de actividades que promuevan la resiliencia de las personas mayores”. La versión final constaba de animaciones y narración de audio, con nueve minutos y 50 segundos, en formato MP4 y almacenada en un disco. Contenido incluido: apertura; presentación del público objetivo; breve contexto sobre resiliencia; propósito del video; etapas de propuestas resilientes. **Conclusión:** en la revisión de la literatura, se destaca que los ancianos utilizaron estrategias de afrontamiento prometedoras durante la pandemia. A partir de la construcción del video educativo para la resiliencia de las personas adultas mayores frente a la pandemia del COVID-19, se concluye que la base científica y metodológica para el desarrollo del guión y storyboard permitió la construcción de una importante herramienta profesional que puede utilizarse como una actividad de educación para la salud.

**Palabras llave:** Anciano; Resiliencia psicológica; COVID-19; Video educativo

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Acrônimos PICO com os descritores controlados e sinônimos .....	32
Quadro 2 - Estratégia de busca adaptada para as bases de dados selecionadas.....	33
Quadro 3 - Características dos estudos incluídos.....	43
Quadro 4 - Avaliação do <i>Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies</i> .....	51
Quadro 5 - Avaliação do <i>Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies</i> .....	53
Quadro 6 - Avaliação do <i>Mixed Methods Appraisal Tool</i> para estudos mistos.....	54
Quadro 7- Recomendações para as estratégias de enfrentamento de pessoas idosas no período pós pandemia.....	56
Quadro 8 - Conteúdos e ilustrações das etapas do storyboard que compuseram as cenas do video educativo.....	59

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Representação das fases para elaboração do vídeo.....	36
Figura 2 - Processo de construção das imagens do storyboard.....	38
Figura 3 - Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.....	41

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFMV	Atividade física moderada-vigorosa
AFV	Atividade física vigorosa
COVID-19	Vírus Corona-19
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DSS	Determinantes Sociais em Saúde
EMBASE	<i>Excerpta Medica Database</i>
EUA	Estados Unidos da América
LILACS	<i>Latin-American and Caribbean Center on Health Sciences Information</i>
MEDLINE/ PubMed	<i>National Library of Medicine National Institutes of Health</i>
MMAT	<i>Mixed Methods Appraisal Tool</i>
OMS	Organização Mundial de Saúde
OSF	<i>Open Science Framework</i>
PICo	Paciente, intervenção e contexto
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
RNA	Ácido Ribonucleico
Sars-Cov-2	Coronavírus-2 da Síndrome Respiratória Aguda Grave

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>14</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>15</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>20</b>
2.1 Pandemia da COVID-19 e pessoas idosas	21
2.2 Resiliência em pessoas idosas	24
2.3 Evidências científicas sobre vídeo educativo sobre estratégias de resiliência para pessoas idosas diante da pandemia covid-19	28
<b>3. PERCURSO METODOLÓGICO</b>	<b>29</b>
3.1 Tipo de Estudo	30
3.2 Etapas do Estudo	30
3.3 Local de Pesquisa	35
3.4 População e Amostra	36
3.5 Instrumentos e Procedimentos para Coleta dos Dados	36
3.6 Análise dos dados	37
<b>4.RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>38</b>
4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos da pesquisa	39
4.2 Apresentação do produto	58
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>75</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>77</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>86</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>93</b>

## APRESENTAÇÃO

No processo de construção da minha formação e atuação profissional, sempre idealizei o cuidado à pessoa idosa em sua integralidade, vislumbrando a necessidade dessa população em todas as suas vertentes, pois são indivíduos carentes de informação e conhecimentos.

Na graduação tive a oportunidade de realizar pesquisa com o público idoso, a primeira seu deu com o estudo da resiliência e autocuidado com o diabetes mellitus por essa população, o que favoreceu para que eu entendesse a necessidade dessas pessoas de uma assistência de qualidade, com vistas à adaptação com as doenças e o longo trajeto de autocuidado. Posteriormente, iniciei uma pesquisa para avaliação da depressão e nível de apoio social da população idosa, foi extremamente significativo este estudo para minha formação acadêmica e profissional. Por fim, concluí a pesquisa na graduação com meu trabalho de conclusão do curso, voltado também para a pessoa idosa, na avaliação da capacidade funcional e autocuidado com o diabetes mellitus, reforçando a necessidade de adoção de programas de intervenção para manutenção da capacidade funcional.

Iniciei a Residência em Nefrologia, em 2019, e me deparei com a maioria do público idoso, nas sessões de hemodiálise, assim como a carência de apoio social, recursos, informação e conhecimento, despertando o interesse na pesquisa, a qual se deu com a idealização do projeto para avaliação da autoestima, ansiedade e depressão do paciente hemodialítico. No entanto, devido convocação em concurso público, tive que me desligar da residência e não pude realizar a pesquisa.

Iniciando a atuação profissional, em 2020, na chamada do concurso, deparei-me com a pandemia da COVID-19, assistindo na ponta às pessoas enfermas, etapa de grande impacto na minha vida (em todas as áreas), ver de perto a morte, o sofrimento e o isolamento das pessoas foi frustrante, considerando o desconhecimento que era a doença na época, e o sentimento de impotência era grande, contudo, fiz o que pude para contribuir na melhora da saúde das pessoas, e isso despertou o interesse no mestrado profissional em gerontologia, pelo edital COVID.

Ao longo do mestrado, a idealização do projeto sofreu algumas alterações, mas o objetivo do estudo da resiliência da população idosa sempre esteve nos meus planos, o que favoreceu o desenvolvimento, que se deu, inicialmente, na etapa de revisão de literatura. Com esse estudo, identificamos as estratégias de resiliência utilizadas pelos idosos no enfrentamento da pandemia. Em razão disso, a estratégia pensada como produto para a população alvo foi a criação de um instrumento tecnológico, moderno, um vídeo educativo que pudesse colaborar com o ensino e aprendizado das pessoas idosas nos momentos de adversidade e adaptação.





Com a transição demográfica ao longo dos anos, resultado da redução da fecundidade, diminuição da taxa de mortalidade e consequente aumento da expectativa de vida neste século, tem contribuído para o envelhecimento populacional, que vem ocorrendo em vários países, inclusive no Brasil (LIMA et al., 2016).

O Brasil, por sua vez, move-se rapidamente para um perfil populacional mais envelhecido e encontra-se em estágio avançado nos processos de transição demográfica e epidemiológica, apresentando ganhos na expectativa de vida, porém, ao mesmo tempo, a carga de mortalidade por doenças infectoparasitárias vem diminuindo gradativamente e a morbimortalidade por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) apresenta aumento, particularmente em grupos etários mais velhos (MARTINS et al., 2021).

No entanto, em meados de dezembro de 2019, uma nova infecção por coronavírus, surgiu em Wuhan, na China. Desde então, tem sido demonstrado que essa doença foi disseminada a nível mundial e se tornou um problema de saúde pública, sendo a população idosa um dos grupos de maior risco (SANTOS et al., 2021; WONG et al., 2020).

Designado pela Coronavírus-2 da Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars-Cov-2), o vírus é a causa da doença do vírus corona-19 (COVID-19). A situação de transmissibilidade deste vírus tem sido uma preocupação com os serviços locais de saúde em todo o mundo, na tentativa de impedir sua propagação. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde, após análise e preocupação com a disseminação e gravidade dos casos de infecção pela COVID-19 identificou que a mortalidade é maior na população idosa, considerada como um dos grupos de risco para doença (GARCIA; SANTOS, 2020).

As pandemias provocam um impacto psicossocial significativo. Ansiedade, pânico, insônia, depressão e estresse são as principais alterações psicológicas. O distanciamento social, embora seja uma das estratégias essencial para combater a pandemia por doenças contagiosas, também é uma importante causa da solidão, particularmente na população idosa, acarretando surgimento de distúrbios psicológicos preocupantes para essa faixa etária, tendo em vista que são naturalmente mais vulneráveis e somado ao fato de serem o principal grupo etário atingido pela gravidade da doença (WONG et al., 2020).

Durante o período pandêmico, as pessoas idosas foram restringidas e afastadas de entes queridos, experimentaram distanciamento e isolamento social, gerando o risco de sobrecarga psicológica. Contudo, alguns estudos transversais sugeriram que esta

população demonstrou mecanismos de resiliência que lhes permitiu enfrentar este momento de uma forma mais positiva (LOPEZ et al., 2022; PÉREZ-ROJO et al., 2021).

Lidar com uma pandemia requer uma capacidade adequada para resistir ao fracasso, adaptar-se positivamente e reagir à adversidade, também requer a capacidade de lidar com mudanças significativas e assumir responsabilidades, recuperando-se da adversidade, incerteza, negatividade e até mesmo fazer mudanças positivas (SURZYKIEWICZ et al., 2021). Mediante esse contexto, percebe-se a existência de pessoas que conseguem desenvolver mecanismos de defesa que as tornam mais proativas e favorece o enfrentamento das adversidades frente às experiências negativas, para essa forma de agir, a qual dá-se o nome de resiliência que, uma vez desenvolvida, pode favorecer a saúde mental e auxiliar na promoção do bem estar dos indivíduos (CHEN, 2020).

Pesquisas mostram que algumas pessoas são mentalmente mais resilientes à adversidade do que outras, e que os padrões de vulnerabilidade e resiliência diferem (SURZYKIEWICZ et al., 2021). A resiliência, caracterizada como a capacidade do ser humano em superar as adversidades vivenciadas de forma positiva, pode ser desenvolvida, fortalecida e mudar ao longo do tempo, assim como pode favorecer a saúde mental, desenvolvendo habilidades específicas para promover o bem-estar dos indivíduos (NASCIMENTO; CALSA, 2016).

Um indivíduo participa ativamente do tratamento e da prevenção de doenças quando vivencia e supera uma situação estressante ou de risco que ocasione um comportamento resiliente. Tal condição não é uma característica nata, um atributo específico, mas, sim, uma predisposição individual construída ao longo das experiências de vida, conforme fatores pessoais, sociais, culturais, de risco e de proteção, sendo considerado um conceito no campo da promoção da saúde. Os fatores de risco, também chamados adversidades, constituem-se das mais diversas experiências negativas que um ser humano pode vivenciar, tais como: perda de um ente querido, pobreza, problemas familiares, violência e doenças (GOMES; TEIXEIRA; PAÇO, 2015).

Na pessoa idosa, o comportamento resiliente favorece a participação ativa nas decisões sobre a sua saúde e a superação das dificuldades, proporcionando uma convivência mais segura em meio ao surgimento de situações desafiadoras, como uma pandemia (MELÉNDEZ et al., 2015). A resiliência é multidimensional, complexa, não declina com a idade e envolve interações entre os indivíduos e seu ambiente, com riscos e fatores de proteção. Com isso, a dinâmica da resiliência é perceptível, não sendo um

traço inato, nem fixo e facilmente determinado (FONTES; NERI; 2015). Os indivíduos que não conseguem desenvolver resiliência em situações de risco são considerados vulneráveis e podem desenvolver no futuro comprometimentos de saúde como doenças físicas e/ou mentais (VANNINI et al, 2021).

A resiliência é vista como um importante contribuinte para um envelhecimento bem-sucedido e também como um recurso psicossocial de promoção e proteção da satisfação com a vida na velhice, tendo sido incorporada a questões relacionadas aos níveis minimizados de depressão, promoção da saúde e à satisfação com a vida (FONTES; NERI, 2015). Contudo, frente à pandemia da COVID-19, pessoas idosas sofrem as consequências do isolamento social, haja vista que já são negligenciados no que diz respeito à perspectiva da saúde mental, emergindo substancialmente o risco de sintomas depressivos (LUO, 2021).

O isolamento social foi uma medida para evitar contaminação do vírus, isso culminou em efeitos negativos, principalmente psicológicos, os quais corroboraram a necessidade de instituir medidas estratégicas para reverter essa consequência (JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE 2020). As tecnologias digitais se tornaram importante viés promissor para driblar os percalços da pandemia, uma vez que conseguiram atender, de alguma forma, às necessidades dos seus usuários onde estiverem através de tecnologias móveis, como celulares, computadores e tablets (CAVALLI et al., 2022).

Contudo, considerando a acessibilidade e alfabetização da pessoa idosa no Brasil, é necessário o uso de recurso tecnológico que esteja além das dificuldades apresentadas por essa população, e contribua com a translação do conhecimento desse público (GALINDO-NETO et al., 2019). Nesse sentido, o vídeo é uma ferramenta facilitadora para o processo educativo, pois permite a apresentação de imagens e sons com caráter atrativo e dinâmico (SÁ et al., 2020).

O vídeo possibilita a autonomia e flexibilidade do ensino, haja vista que pode ser visto a qualquer momento, com viabilidade para pausas e repetições, assim como proporciona o ensino coletivo, já que pode atingir maior número de idosos (GALINDO-NETO et al., 2019). A criação de vídeos educativos é uma estratégia promissora e acessível para a expansão de informações em saúde de forma eficaz, principalmente quando o conteúdo é direcionado às necessidades do público-alvo (DANTAS et al., 2022).

Portanto, acredita-se que este estudo poderá apresentar subsídios por meio do

levantamento de evidências científicas sobre as ações resilientes desenvolvidas por pessoas idosas durante e após o contexto pandêmico e sua importância no auxílio ao enfrentamento de adversidades com repercussões positivas para sua qualidade de vida, além de contribuir no direcionamento de estratégias adotadas por profissionais de saúde na condução da sua prática com esta população, em conformidade com as políticas públicas relacionadas ao envelhecimento.

Com isto, torna-se imprescindível a realização de estudos que envolvam esta população, pois tais características resilientes podem fazer emergir estratégias de prevenção e de promoção da saúde que objetivem promover a interação e, mais especificamente, potencializar o comportamento resiliente da pessoa idosa em situações desafiadoras. As tecnologias educacionais – a exemplo de vídeos ilustrativos – são importantes instrumentos para as práticas de educação em saúde com pessoas idosas, principalmente em situações que perpassam por desafios restritivos, como a pandemia.

## **OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Construir vídeo educativo para pessoas idosas sobre as estratégias de resiliência diante da pandemia COVID-19

### **2.2 Objetivos específicos**

- Realizar revisão integrativa da literatura sobre as estratégias da resiliência de pessoas idosas diante da pandemia da COVID-19;
- Elaborar um vídeo educativo as pessoas idosas sobre as estratégias de resiliência diante da pandemia da COVID-19.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

## 2.1 Pandemia da COVID-19

A COVID-19 é considerada uma doença respiratória aguda grave, ocasionada pelo Novo Coronavírus SARS-COV-2, a qual promoveu rápida disseminação mundial, e a partir de dezembro de 2019 foi considerada uma Pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (BROOKS, et al., 2020; NUNES, et al., 2020).

Essa doença atinge principalmente o trato respiratório, porém, pode acometer outros sistemas, e promover sintomas como diarreia, manifestações renais e hepática, trombocitopenia, linfopenia, tromboembolismo, vasculite multissistêmica e anosmia. Em relação à gravidade da COVID-19, envolve desde casos assintomáticos e leves, a quadros de síndrome respiratória grave e até mesmo falência múltipla de órgãos (CHAN et al., 2020; ABEBE et al., 2020).

Quanto aos sintomas da COVID-19, destacam-se a febre, a fadiga, a dor de cabeça, tosse seca e com o agravamento da doença, os sintomas podem evoluir para outros, tais como a redução do paladar e olfato, diarreia, dispneia, dores no corpo, pneumonia grave, podendo evoluir para óbito (NUNES, et al., 2020).

Apesar das manifestações clínicas descritas serem associadas com a COVID-19, estas também podem ser assimiladas com outras doenças virais, por isso, para o diagnóstico da doença, a conduta mais adequada é a realização do exame de biologia molecular que consegue detectar o RNA do vírus através de técnicas de proteína C reativa (PCR) em tempo real e do sequenciamento parcial ou total do genoma do vírus (LIMA, 2020).

No que diz respeito à forma de transmissão da COVID-19, ocorre por contato próximo entre pessoas, através da inalação de gotículas respiratórias que podem ser expelidas durante a tosse e/ou espirro. Sabendo que o vírus pode ser transmitido por indivíduos assintomáticos e sintomáticos, é importante ressaltar as medidas de controle e prevenção da COVID-19, como uso de máscaras, higienização das mãos, objetos e superfícies, além das estratégias de distanciamento e isolamento social. Essas ações de isolamento social surgiram como uma maneira de reduzir as taxas de morbimortalidade causadas pelo vírus, porém, impactaram fortemente na vida da população universal em vários aspectos (BRASIL, 2020; KOH et al., 2020; CHU et al., 2020; DOU, 2020).

Apesar dos benefícios promovidos pelo isolamento social no combate à COVID-19, foi observado o aparecimento de fatores estressores, como o distanciamento de familiares e amigos, medo de ser contaminado, falta de informação, assim como, sentimento de insegurança, angústia e incerteza da situação vivida naquele momento.

Além disso, nesse período ocorreu o fechamento de escolas, universidades, escritórios, comércios, shoppings, o que resultou em efeitos negativos na economia mundial (BROOKS et al., 2020; SINGHAL, 2020; HOSSAIN et al., 2020; WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

Segundo Fiorillo (2020), a questão do isolamento social trouxe mudanças na assistência à saúde, uma vez que a saúde mental também passou a ser priorizada, diante dos fatores psicológicos envolvidos com o isolamento, além da maneira como essa medida de prevenção afetou grupos sociais de formas diferentes. Apesar do risco de contaminação de COVID-19 ser para todas as idades, foi observado que o risco de gravidade da doença aumenta em pessoas idosas. A Organização Mundial da Saúde, em 2020, relatou que a COVID-19 apresentava aumento do número de casos em grupos de pessoas idosas acima de 80 anos e com comorbidades, e com maior risco de complicações, podendo chegar a 15% de letalidade (OMS, 2020). Os altos índices de morbimortalidade apresentados em grupos de pessoas idosas está associado a fatores como saúde física, mental e social que essa faixa etária apresenta (OMS, 2020).

Como mencionado, o isolamento social afetou a vida da sociedade de maneira geral, e para as pessoas idosas essa questão não foi diferente, pois o distanciamento da família e amigos, a incapacidade de frequentar ambientes sociais, como igreja e supermercado, foi capaz de tornar a vida da população idosa mais solitária (ARMITAGE; NELLUMS, 2020; BROOKE; JACKSON, 2020).

As pessoas idosas são mais vulneráveis à pandemia devido às comorbidades, dados do Ministério da Saúde indicam que 70% das mortes por COVID-19 ocorrem na população idosa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Uma pesquisa no Brasil indicou que a taxa de mortalidade da doença em pessoas com 80 anos ou mais era 13 vezes maior que a de 50 anos, e a letalidade era 75 vezes maior que a de 10 a 19 anos (NERI, 2020). Portanto, como grupo de alto risco, as pessoas idosas precisaram de mais atenção à saúde durante a epidemia.

Notavelmente, o isolamento na população idosa é uma preocupação devido ao risco aumentado de problemas cardiovasculares, neurocognitivos, autoimunes e de saúde mental (ARMITAGE; NELLUMS, 2020). Além das funções fisiológicas, as pessoas idosas também sofrerão alterações psicológicas com o declínio das funções físicas, tais como: perda de memória, complexo de inferioridade, alterações intelectuais, medo, dúvida, solidão, desespero e muitos outros distúrbios psicossociais (COSTA et al., 2020).

Essa vulnerabilidade à COVID-19 é explicada principalmente por dois fatores: a imunossenescência, que é caracterizada pela diminuição da eficácia do sistema imunológico devido ao processo natural de envelhecimento uma vez que o organismo não responde adequadamente ao processo infeccioso; e às comorbidades, tais como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, e outras que prejudicam a capacidade do organismo de funcionar e ainda limitam a resposta imune (FIGUEIREDO et al., 2020).

Entre os motivos da vulnerabilidade da pessoa idosa, podemos citar o processo de senescência, a chamada imunossenescência, que promove diminuição da capacidade do sistema imunológico de combater infecções, aumenta a incidência de doenças infecciosas como gripe, resfriado comum e COVID-19 (GANDRA et al., 2021).

O processo de envelhecimento causa alterações discretas, no sistema respiratório, como: diminuição da força e resistência do tecido muscular e rigidez do tórax devido à calcificação da cartilagem costal; essas alterações resultam em diminuição da complacência e força muscular respiratória, resultando em diminuição do volume, capacidade vital, troca gasosa e oxigenação tecidual. Além disso, a função mucociliar torna-se lenta, prejudicando a limpeza das partículas inaladas e facilitando a instalação de infecções (GANDRA et al., 2021).

Outra alteração que ocorre no sistema respiratório é a redução da produção de surfactante, fluido esse secretado pelas células pulmonares que evita o colapso dos alvéolos durante a expiração e facilita a respiração. Tal fluido tem função protetora e, quando reduzido, facilita a entrada de partículas indesejadas no organismo (GANDRA et al., 2021).

O isolamento social em pessoas idosas é um grande problema de saúde pública considerando o aumento de riscos como os problemas cardiovasculares, autoimunes, neurocognitivos e de saúde mental; o distanciamento social faz com que se sintam mais isolados, aumentando o risco de resultados adversos à saúde mental e também prejudicando as suas atividades diárias (ARMITAGE; NELLUMS, 2020).

O alto número de mortes na população idosa por COVID-19 refletiu a falta de políticas necessárias para um envelhecimento ativo e saudável, com direcionamento na promoção da saúde, bem como engajamento cívico e proteção dos mais vulneráveis. Todos esses problemas devem ser reconhecidos e as consequências dessa doença podem ser exacerbadas pela falta de conhecimento gerontológico (NERI, 2020).

Com o isolamento, pessoas idosas que vivem sozinhas, recebem pouca ou



nenhuma visita de familiares e amigos, o que pode criar um sentimento de abandono e negligência, principalmente naqueles que já sofrem de depressão ou perdas recentes. Em pessoas idosas com deficiências funcionais, o isolamento pode ser um agravante maior, pois afeta não apenas seu estado emocional, mas também atividades importantes da vida diária (COSTA et al., 2020).

Nesta perspectiva, devido ao isolamento e ao medo em todo o contexto da pandemia, a saúde das pessoas idosas enfrenta atualmente enormes desafios, ao nível da sua integridade, das condições biológicas, psicológicas, sociais e espirituais (LEÃO; FERREIRA; FAUSTINO, 2020). Há necessidade de considerar medidas para reduzir as consequências do isolamento, como programas de atenção domiciliar, e tomar medidas para minimizar o impacto psicológico, físico e social na saúde dessa população (FISCHER *et al.*, 2020).

## **2.2 Resiliência em pessoas idosas**

Diante de um processo mórbido ou qualquer outra situação inesperada que cause desconforto, cada indivíduo se comporta de maneira única e, portanto, responde de forma diferente. Algumas pessoas conseguem seguir suas vidas com naturalidade, enfrentando novos desafios que se apresentam, enquanto outras não, essa conduta diante de situações de adversidade ou de estresse é denominada resiliência (VANNINI et al., 2021).

A palavra *resilio* vem do latim e significa retornar a um estado anterior. Na física, pode ser traduzido como sinônimo de resistência, ou seja, a capacidade de um objeto retornar à sua forma natural após um trauma. Nas ciências humanas e da saúde, refere-se à capacidade do indivíduo de enfrentar as adversidades sem causar danos à saúde (FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021). Vale ressaltar que não se deve considerar um indivíduo resiliente, mas, sim uma pessoa capaz de apresentar um comportamento resiliente, pois muitas vezes a pessoa é resiliente em uma determinada situação, mas não em outra (SANTOS; BARRETO, 2014), já que ela é dinâmica.

A resiliência é um tema a ser pesquisado, pois é discutido a partir de 1970, nos Estados Unidos e no Reino Unido com interesse de psiquiatras e psicólogos, como um conceito amplo da capacidade de diferentes pessoas de se superarem diante de uma mesma adversidade ou estressor (ROZEMBERG et al., 2014). No Brasil, essa temática se intensificou na década de 1990, com interesse nas áreas infantil e de adolescência, consideradas carentes, dessa forma os estudos ainda se concentram nessa população

(FONTES; NERI, 2015).

Resiliência é um construto que descreve a capacidade do ser humano de superar com sucesso as adversidades que prejudicam seu bem-estar e/ou saúde mental; a exposição a fatores de risco pode aumentar a resiliência e se os indivíduos tenham experiências semelhantes no futuro, recomenda-se que devemos prepará-los para essa nova forma de lidar com as adversidades (FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021).

Alguns aspectos básicos sobre o conceito de resiliência precisam ser considerados como as características pessoais, os aspectos cognitivos e emocionais do ser humano; o meio ambiente social e da base familiar, as adversidades enfrentadas e a capacidade adaptativa. A resiliência não é vista como uma forma de superação na vida, mas como uma medida para proporcionar saúde mental e emocional, além de reduzir os níveis de estresse, ansiedade ou raiva (COIMBRA; MORAIS, 2015).

Quando o indivíduo se torna resiliente, ele fica mais motivado a aceitar as limitações impostas pela doença, seguir o tratamento corretamente, adaptar-se a novos hábitos saudáveis, aceitar novas realidades e enfrentar as consequências físicas, sociais e emocionais impostos por adversidades (BOELL; SILVA; HEGADOREN, 2016).

Com o envelhecimento, o corpo se torna mais suscetível a fatores estressores, seja alimentos, ambiente, clima, medicações, violência, a própria idade, e até características internas, como o medo, sensação de impotência, alteração de cognição e alterações psicológicas, e isso pode tornar o ambiente diário cada vez mais hostil, proporcionando condições de incapacidade e isolamento, assim como aumenta o risco de estressores psicológicos, como solidão, ressentimento e vazio existencial (PÉREZ-ROJO et al., 2021).

A resiliência na pessoa idosa é fator substancialmente importante no processo adaptativo para o manejo de eventos que ameaçam o bem estar psicológico, e essa característica proporciona, depois de serem afetados por adversidades, a recuperação de seus níveis basais de plenitude, evitando atitudes estressantes e reações negativas (CHAN, et al., 2022). Portanto, se puder contar com recursos de resiliência, a pessoa idosa pode permear por fatores de riscos psicológicos, biológico e sociais, sem fortes ameaças a sua saúde mental (LEE et al., 2022).

As experiências individuais e sociais de enfrentamento podem favorecer as pessoas idosas a lidarem com situações críticas à luz de situações passadas, da vivência de atividades de lazer, busca de apoio social e adoção de estratégias de enfrentamento, e esses mecanismos promovem a resiliência através da amenização, mudança e negação

do impacto das adversidades (VANNINI et al., 2021).

Por outro lado, apesar de apresentar uma função socioemocional igual ou maior ao de adultos jovens, pessoas idosas podem não empregar estratégias eficazes de enfrentamento por alguma razão, como o comprometimento cognitivo, morbidades crônicas, luto e depressão, e isso está diretamente relacionado aos processos adaptativos que essas pessoas precisam desempenhar ao longo da vida para o desenvolvimento de comportamento resiliente contínuo (FINLAY et al., 2021).

A vida da maioria da população idosa foi afetada pela COVID-19 de alguma forma, ou será afetada nos próximos meses e anos, por isso, é necessário considerar estratégias de enfrentamento e focar em intervenções para essa população mais vulnerável e às vezes invisível para a sociedade, é preciso reinventar e buscar estratégias para que essas pessoas mantenham um mínimo de qualidade de vida (WEITZEL et al., 2021).

Pessoas idosas são capazes de vislumbrar o momento pós-pandemia de forma diferente, considerando momento de grande mudança, limitação, adaptação e preocupação, a percepção de sua vida, dada sua formação, pode interferir em sua saúde, então, no pós pandemia, é preciso que haja uma série de alternativas que proporcione a essa pessoa idosa a superação desse momento difícil e adaptação a novas realidades (PÉREZ-ROJO et al., 2021).

As pessoas idosas que estão socialmente isoladas podem apresentar sintomas de ansiedade e tornar-se irritáveis, principalmente aquelas que apresentam comprometimento cognitivo, demência e depressão (CHAN, et al., 2022). Para minimizar e evitar este quadro, a população idosa deve ter alguns cuidados no seu cotidiano, contando com o apoio da família e dos profissionais de saúde para manter sua saúde funcional e mental (FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021).

Em relação à aptidão física, essa população precisa ser aconselhada a aprender e praticar atividade física diária, como alguns exercícios de alongamentos simples, de fortalecimento muscular, a exemplo de levantar-se, sentar em uma cadeira várias vezes seguidas, subir escadas, agachar para pegar objetos ou bolsas leves, caminhando em casa e em contextos próximos, sempre respeitando os limites do seu corpo, e essas atividades ajudam a função imune em adultos mais velhos, reduzindo a inflamação e apoiando a função mental e emocional (SURZYKIEWICZ et al., 2021).

Esse período da pandemia é uma longa jornada psicológica, assim, é importante que os cuidados não sejam apenas na ordem física, mas também a atenção à saúde

mental, com vistas à continuidade de atividades que aprenderam durante a pandemia, manter contato regular com familiares e amigos por meio de videochamadas ou ligações telefônicas e estimular o cérebro por meio de atividades manuais como pintura, artesanato, tricô, bordado, crochê, assistir filmes, ouvir música, ler, jogar cartas, procurar palavras ou quebra-cabeça de palavras (FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021). Todos esses cuidados vão garantir a vontade da vida diária, melhorar o humor, reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo a saúde mental nesta população (VANNINI et al., 2021) e consequentemente um envelhecimento mais saudável.

O envelhecimento ativo permite a preservação das relações sociais e o desfrute da vida na companhia de vizinhos, amigos e parentes, e a oportunidade de se conectar virtualmente foi melhor fortalecida na pandemia (SURZYKIEWICZ et al., 2021). As teleconsultas também diminuíram a necessidade de os pacientes viajarem grandes distâncias através de transportes públicos para obter atendimento médico (LEE et al., 2022).

É de extrema importância que as pessoas idosas passem parte do seu dia fortalecendo seu parentesco religioso, buscando a conexão com a espiritualidade, paz, esperança e fé, estimula a cognição, o poder afetivo, as relações sociais e as emoções, proporcionando grande ajuda ao seu estado de espírito, possibilitando o suporte melhor nas adversidades, como a atual pandemia (TAVARES et al., 2020).

Este período é de grande importância e previsão de cenários futuros para os cuidados e atenção à pessoa idosa, com a implementação de estratégias de apoio e alerta de sinais e sintomas, pois, mesmo quem mora sozinho, precisa de uma rede de apoio que possa contar com referenciadores que abordem sobre suas necessidades, sentimentos ou sobre o processo de saúde e doença (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020).

Diante disso, há várias maneiras de proteger a saúde das pessoas idosas que foram identificadas como estando em maior risco para a COVID-19, e alguns indivíduos mais velhos podem já estar familiarizados com ferramentas modernas, enquanto outros podem precisar de treinamento, portanto, é crucial que os serviços de saúde mental geriátrica e de apoio psicossocial mudem para acomodar as exigências em evolução das pessoas mais velhas e de suas famílias (SAVCI et al., 2021).

Diante do cenário da pandemia da COVID-19, o impacto na sociedade foi mundial, porém as pessoas idosas, com maior vulnerabilidade diante dos aspectos fisiológicos e de comorbidades foram as mais afetadas. Entretanto, as pessoas idosas ao

longo da história de vida apresentaram dificuldades, mas também pontos positivos, assim, os aspectos da resiliência podem ser diferentes de acordo com a sociedade que viveram, isto é, dependem dos micro e macro sistemas (FINLAY et al., 2021).

### **2.3 Evidências científicas sobre vídeo educativo sobre estratégias de resiliência para pessoas idosas diante da pandemia covid-19**

O objeto de estudo trata-se de um vídeo educativo para pessoas idosas sobre as estratégias de resiliência diante da pandemia COVID-19, o estudo contou com duas etapas: revisão integrativa da literatura com estudos primários publicados na íntegra, em Português, Inglês e/ou Espanhol, entre 2020 e 2022 nas bases de dados *PubMed*, *EMBASE*, *LILACS*, *Web of Science* e *PsycINFO-APA*. Os artigos foram exportados para o sistema Rayyan, os estudos selecionados foram lidos e inseridos em um instrumento cujos dados extraídos foram: autores e ano, objetivo, tipo de estudo, amostra, média da idade, resiliência, principais resultados e conclusão. Na avaliação crítica, utilizou-se instrumentos validados para determinar a qualidade metodológica e nível de evidência. A segunda etapa se deu com um estudo metodológico para a construção do vídeo, em que foi realizado um *storyboard* com base nos resultados da primeira etapa. Na etapa da revisão de literatura, realizou-se a análise final de nove artigos incluídos, cujas estratégias de enfrentamento, destacam-se atividades físicas, o uso da tecnologia, as atividades de lazer e estilo de vida. Para a construção do vídeo sobre a resiliência de pessoas idosas, o mesmo foi intitulado “Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas”. A versão final foi composta por animações e narração em áudio, com nove minutos e 50 segundos, em formato MP4, e armazenado em drive. O conteúdo incluiu: abertura; apresentação do público-alvo; breve contexto sobre resiliência; objetivo do vídeo; etapas das propostas resilientes.

Assim, revisão de literatura destaca-se que as pessoas idosas utilizaram estratégias promissoras de enfrentamento durante a pandemia. A partir da construção do vídeo educativo para a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19, conclui-se que o embasamento científico e metodológico para o desenvolvimento do roteiro e *storyboard* possibilitou a construção de uma importante ferramenta profissional que pode ser utilizada como atividade de educação em saúde.

### **3 PERCURSO METODOLÓGICO**

O estudo é constituído de duas etapas: a primeira trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, que apresenta os dados disponíveis sobre o tema, e a segunda etapa é um estudo metodológico, o qual se apresenta com um produto, mediante a elaboração do vídeo educativo às pessoas idosas sobre as estratégias de resiliência.

### 3.1 Tipo de estudo

Primeira etapa: revisão integrativa

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual se realiza o condensamento do conteúdo disponível das pesquisas científicas identificadas para a tomada de decisão e a melhoria da prática clínica com as pessoas idosas. O método é pautado em cinco etapas: identificação do problema, pesquisa em bancos de dados da literatura, avaliação de dados, análise de dados e apresentação final dos dados. (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

Segunda etapa: estudo tipo metodológico

Para a construção do vídeo foram utilizados os dados resultantes da revisão integrativa da literatura, isto é, as recomendações para as estratégias de enfrentamento de pessoas idosas no período pós pandemia e que podem ser visualizadas no Quadro 3 referente ao item de estratégias de resiliência.

### 3.2 Etapas do Estudo

Primeira etapa: revisão integrativa

A revisão do processo foi baseada nas recomendações da lista de conferência *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA, 2009).

O protocolo da revisão foi registrado no Open Science Framework (OSF), disponível em <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/VSBHP>.

Para a definição da pesquisa, considerou-se a estratégia PICO, representada por (P) paciente – “idosos”, (I) intervenção “estratégia da resiliência” e (Co) contexto “Pandemia da COVID-19” (Quadro 1), a qual resultou na seguinte questão norteadora:

Quais as evidências disponíveis na literatura científica acerca da estratégia da resiliência de pessoas idosas diante da pandemia da COVID-19?

Quadro 1 - Acrônimos PICO com os descritores controlados e sinônimos. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022.

<b>População</b>	Pessoa idosa
<b>Intervenção</b>	Estratégia da resiliência
<b>Contexto</b>	Pandemia da COVID-19

Elaborado pelos autores, 2022

Para seleção dos estudos seguiram-se os seguintes critérios de inclusão: estudos primários publicados na íntegra, que abordam as estratégias da resiliência de pessoas idosas no contexto da pandemia da COVID-19; em idiomas em inglês, espanhol e português e publicados em 2020 a 2022, e a busca foi realizada em 19 de abril de 2022. Foram excluídas publicações que não abordaram estratégias de resiliência para enfrentamento, do tipo editorial, carta ao leitor, teses, dissertações, relato de experiência e estudos de caso.

A busca foi realizada nas bases de dados MEDLINE/PubMed - National Library of Medicine National Institutes of Health, EMBASE - Excerpta Medica Database, LILACS - Latin-American and Caribbean Center on Health Sciences Information, Web of Science, e PsycINFO-APA. Para tanto, foram selecionados descritores indexados no MeSH, DeCS, além de outros termos alternativos identificados nas bases de dados. A estratégia de busca seguiu de acordo com cada base selecionada, foram utilizados operadores booleanos AND e OR e o recurso de truncagem. Visualiza-se no Quadro 2 a estratégia de busca do estudo.

Quadro 2 - Estratégia de busca adaptada para as bases de dados selecionadas. João Pessoa, PB, Brasil, 2022.

<b>Base de dados</b>	<b>Estratégia de busca</b>
PubMed (N= 537 )	("Aged"[Mesh] OR "Aged" OR "Elderly" OR "Middle Aged"[Mesh] OR "Middle Aged" OR "Middle Age" OR "Oldest Old" OR "Nonagenarian\$" OR "Octogenarian\$" OR "Centenarian\$") AND ("Resilience, Psychological"[Mesh] OR "Resilience, Psychological" OR "Psychological Resiliency" OR "Resilience") AND ("COVID-19"[Mesh] OR "COVID-19" OR "SARS-CoV-2"[Mesh] OR "SARS-CoV-2" OR "SARS-CoV-2 Infection" OR "SARS-CoV-2 Infections" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "2019 Novel Coronavirus Disease" OR "2019 Novel Coronavirus Infection" OR "2019-nCoV Disease" OR "2019 nCoV Disease" OR "2019-nCoV Diseases" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "COVID 19 Virus Infection" OR "COVID-19 Virus Infections" OR "Coronavirus Disease 2019" OR "Coronavirus Disease-19" OR "Coronavirus Disease 19" OR "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection" OR "SARS Coronavirus 2 Infection" OR "COVID-19 Virus Disease" OR "COVID



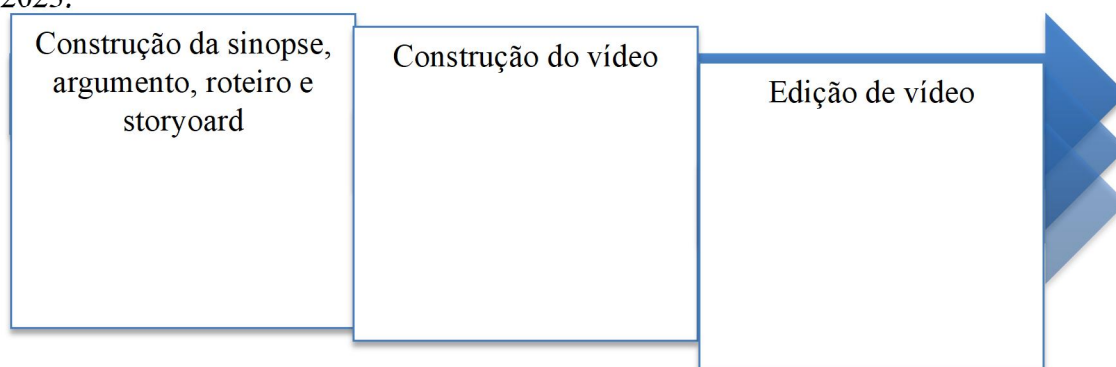
	19 Virus Disease" OR "COVID-19 Virus Diseases" OR "2019-nCoV Infection" OR "2019 nCoV Infection" OR "2019-nCoV Infections" OR "COVID19" OR "COVID-19 Pandemic" OR "COVID 19 Pandemic" OR "COVID-19 Pandemics")
LILACS (N= 37)	("Aged" OR "Idoso" OR "Anciano" OR "Middle Aged" OR "Pessoa de Meia-Idade" OR "Persona de Mediana Edad" OR "Oldest Old" OR "Idoso de 80 Anos ou mais" OR "Anciano de 80 a más Anõs" OR "Nonagenarian" OR "Nonagenários" OR "Nonagenario" OR "Octogenarian" OR "Octogenários" OR "Octogenario" OR "Centenarian" OR "Centenário" OR "Centenario") AND ("Resilience, Psychological" OR "Resiliência Psicológica" OR "Resiliencia Psicológica" OR "Resilience" OR "Resiliência" OR "Resiliencia") AND ("COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR "SARS-CoV-2 Infection" OR "SARS-CoV-2 Infections" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "Infecção pelo SARS-CoV-2" OR "2019 Novel Coronavirus Disease" OR "Doença por Novo Coronavírus de 2019" OR "Coronavirus Disease 2019" OR "Doença por Coronavírus 2019")
Web of Science (N= 286)  PsycINFO-APA (N= 45)	("Aged" OR "Elderly" OR "Middle Aged" OR "Middle Age" OR "Oldest Old" OR "Nonagenarian\$" OR "Octogenarian\$" OR "Centenarian\$") AND ("Resilience, Psychological" OR "Psychological Resiliency" OR "Resilience") AND ("COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR "SARS-CoV-2 Infection" OR "SARS-CoV-2 Infections" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "2019 Novel Coronavirus Disease" OR "2019 Novel Coronavirus Infection" OR "2019-nCoV Disease" OR "2019 nCoV Disease" OR "2019-nCoV Diseases" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "COVID 19 Virus Infection" OR "COVID-19 Virus Infections" OR "Coronavirus Disease 2019" OR "Coronavirus Disease-19" OR "Coronavirus Disease 19" OR "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection" OR "SARS Coronavirus 2 Infection" OR "COVID-19 Virus Disease" OR "COVID 19 Virus Disease" OR "COVID-19 Virus Diseases" OR "2019-nCoV Infection" OR "2019 nCoV Infection" OR "2019-nCoV Infections" OR "COVID19" OR "COVID-19 Pandemic" OR "COVID 19 Pandemic" OR "COVID-19 Pandemics")
Embase (N= 677)	("Aged" OR "Elderly" OR "Middle Aged" OR "Middle Age" OR "Oldest Old" OR "Nonagenarian\$" OR "Octogenarian\$" OR "Centenarian\$") AND ("Resilience, Psychological" OR "Psychological Resiliency" OR "Resilience") AND ("COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR "SARS-CoV-2 Infection" OR "SARS-CoV-2 Infections" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "2019 Novel Coronavirus Disease" OR "2019 Novel Coronavirus Infection" OR "2019-nCoV Disease" OR "2019 nCoV Disease" OR "2019-nCoV Diseases" OR "COVID-19 Virus Infection" OR "COVID 19 Virus Infection" OR "COVID-19 Virus Infections" OR "Coronavirus Disease 2019" OR "Coronavirus Disease-19" OR "Coronavirus Disease 19" OR "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection" OR "SARS Coronavirus 2 Infection" OR "COVID-19 Virus Disease" OR "COVID 19 Virus Disease" OR "COVID-19 Virus Diseases" OR "2019-nCoV Infection" OR "2019 nCoV Infection" OR "2019-nCoV Infections" OR "COVID19" OR "COVID-19 Pandemic" OR

	‘COVID 19 Pandemic’ OR ‘COVID-19 Pandemics’)
--	--

Segunda etapa: estudo tipo metodológico

A produção de um vídeo ocorre em três fases: pré-produção, produção e pós-produção. Produzir um vídeo que é atual, preciso e econômico deve ser uma prioridade no desenvolvimento do vídeo, que podem ser exibidos em clipes de 10 minutos, e são frequentemente bem-vindos pelos espectadores (FLEMING; REYNOLDS; WALLACE, 2009). (Figura 1)

Figura 1 - Representação das fases para elaboração do vídeo. João Pessoa, PB, Brasil, 2023.



### Pré-produção

A primeira etapa para o desenvolvimento do vídeo é o planejamento por meio da pré-produção, constituída por quatro elementos: sinopse, argumento, roteiro e *storyboard* (KINDEM; MUSBURGER, 2005).

- Sinopse: é o resumo da ideia principal do vídeo, de forma curta.
- Argumento: é o resumo mais elaborado que a sinopse do tema a ser apresentado com início, desenvolvimento e fim, apresentando as personagens e cenários do vídeo.
- Roteiro: detalha as cenas do vídeo, com informações de texto e áudio que serão transmitidos no vídeo.
- *Storyboard*: tem a função de elaborar o vídeo, é uma ferramenta que permite descrever as informações principais, formado por desenhos que possibilitem

visualizar um produto final (FILATRO; CAIRO, 2015; KINDEM; MUSBURGER, 2005). Para a elaboração do conteúdo e as etapas do *storyboard* foi utilizado os resultados da primeira etapa do estudo, revisão integrativa da literatura.

A proposta da elaboração do presente video tem como objetivo oferecer as pessoas idosas oportunidades de ter a mão um material tecnológico de fácil acesso e que pode ser utilizado em qualquer espaço que estiver. Ele poderá auxiliar como uma ferramenta com “Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas”.

Para a elaboração do video constou ainda na equipe dos pesquisadores, uma programadora formada na área de design e um narrador.

O *storyboard* foi construído com figuras composta por desenhos de pessoas e do ambiente necessário para a construção do video. Contou-se com a narração ao longo do video e a composição das ações e das animações, com diferentes cores, figuras, setas, desenhos e músicas. Ressalta-se que as ilustrações de pessoas reais foram extraídas de banco de imagens (*Envato e Shutter*) com licença autorizada para a empresa responsável pela construção do vídeo.

### **Produção**

Para a elaboração do roteiro, estabeleceu-se como objetivo construir um vídeo educativo/interativo sobre uma série de propostas de atividades passíveis de serem executadas por um idoso robusto. A finalidade do produto foi ofertar à pessoa idosa um esquema com atividades simples que podem ser realizadas em qualquer local, como uma alternativa viável e flexível.

O tempo de duração do vídeo foi definido em uma média de 9:50 minutos, conforme recomendação da literatura (FLEMING; REYNOLDS; WALLACE, 2009). A forma de apresentação escrita e falada foi proposta com uma abordagem simples e acessível, haja vista o nível de entendimento do público-alvo.

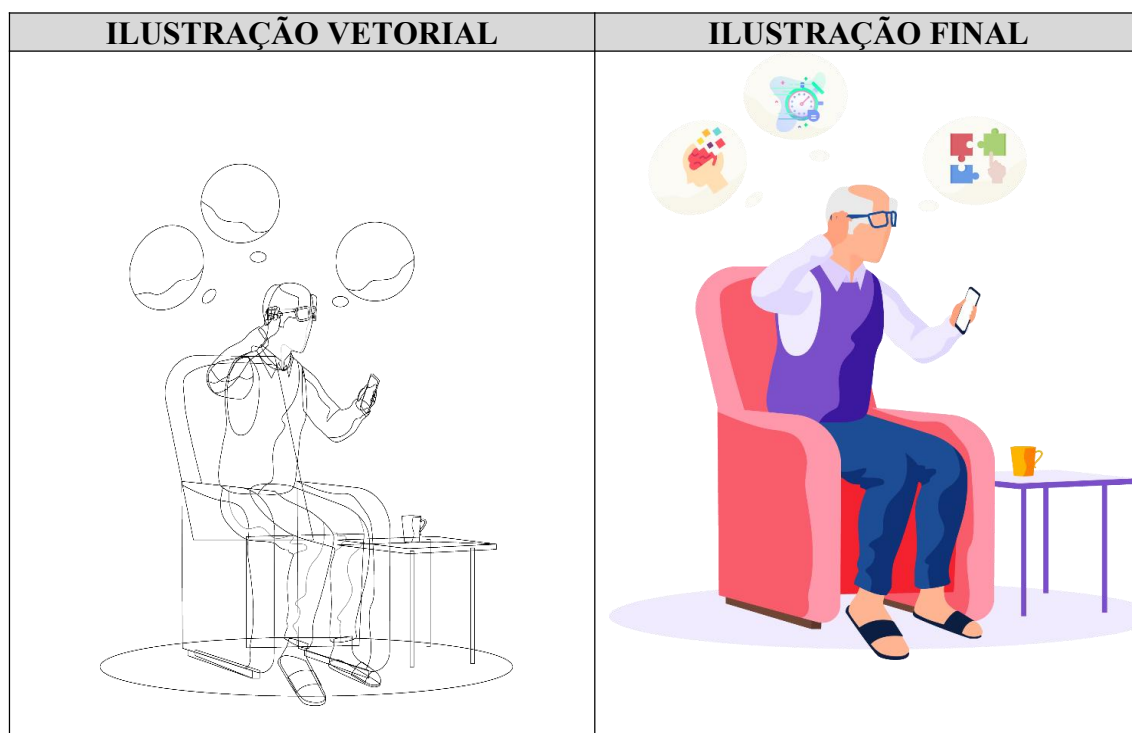
A produção do video foi construída com base na revisão integrativa da literatura, pertencente à questão central da pesquisa: Quais as evidências disponíveis na literatura científica acerca da estratégia da resiliência de pessoas idosas diante da pandemia da COVID-19?

Para a produção do video, seguiu-se os pressupostos de Fleming, Reynolds e Wallace (2009) e foi intitulado “Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas”.

Para a concepção das personagens e cenários, foram utilizados elementos

vetoriais de livre licença e modificados de acordo com o storyboard, através do Adobe Illustrator. A construção do movimento foi desenvolvida no software Adobe After Effects em etapas, conforme Figura 2.

Figura 2 - Processo de construção das imagens do storyboard. João Pessoa, PB, Brasil, 2023.



### Pós-produção

A edição do vídeo foi realizada pela mesma equipe de trabalho e a fase de pós-produção como edições do texto, finalização das imagens e de textos, foi concluído o produto final do vídeo, que se encontra nos resultados.

Após a produção, ocorreu o processo de renderização (versão final do vídeo contendo a conversão de imagem, trilha e narração em formato de vídeo mp4), utilizando o software de render Adobe Media Encoder 2023. O vídeo produzido consiste no padrão FullHD (1920x1080) e com 29,97 frames por segundo.

Nesta etapa da dissertação de mestrado não foi realizada a validação do *storyboard* por juízes, entretanto a pesquisa foi apresentada em uma reunião do Núcleo de Pesquisa em Geriatria e Gerontologia da EERP-USP e o vídeo foi elaborado, para que em uma segunda etapa seja concluída a validação.

### 3.3 Local da Pesquisa

A busca foi realizada nas bases de dados MEDLINE/PubMed - National Library of Medicine National Institutes of Health, EMBASE - Excerpta Medica Database, LILACS - Latin-American and Caribbean Center on Health Sciences Information, Web of Science, e PsycINFO-APA. Para tanto, foram selecionados descritores indexados no MeSH, DeCS, além de outros termos alternativos identificados nas bases de dados.

### 3.4 População e Amostra

A população-alvo compreende idosos, considerando indivíduos com 60 anos ou mais, conforme a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS). Como se trata de uma revisão de literatura, a amostra foi composta por estudos selecionados a partir de bases de dados científicas, de acordo com critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. A seleção dos artigos seguiu parâmetros como relevância para a temática, período de publicação e acesso ao texto completo. O material coletado serviu de base para a elaboração de um vídeo educativo, cujo objetivo é disseminar informações de forma acessível e didática para o público idoso, contribuindo para a promoção da saúde e qualidade de vida dessa população.

### 3.5 Instrumentos e Procedimentos para Coleta dos Dados

As ferramentas utilizadas para a avaliação crítica com o objetivo de determinar a qualidade metodológica foram o *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies* desenvolvido pelo *McMaster University Occupational Therapy Evidence-Based Practice Research Group*, neste *checklist* foi avaliado de forma criteriosa cada etapa dos artigos com método do tipo quantitativo, composto por nove tópicos: referência, literatura, desenho, amostra, desfecho, intervenção, resultados e conclusões (LETTS et al., 2007). Para a análise metodológica dos estudos qualitativos, foi utilizado o instrumento *Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies*; neste *checklist* composto por doze tópicos que foram avaliados referência, propósito do estudo, literatura, desenho, amostra, coleta de dados, rigor, análise dos dados, auditoria, conexões teóricas, rigor geral e conclusões (HONG et al., 2018). Para os estudos mistos foi utilizado o *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) para avaliação e fortalecimento

do rigor metodológico de estudos de métodos mistos, o qual possui 25 itens/critérios avaliativos específicos, que se enquadram em cinco tópicos categóricos: justificativa, integração, interpretação, discordâncias e aderência (FINEOUT-OVERHOLT; STILLWELL, 2019).

### 3.6 Análise dos Dados

Os 1562 artigos foram exportados para o *software Rayyan* (OUZZANI et al., 2016), removidas as duplicações identificadas e a seguir, dois revisores fizeram a seleção dos estudos pela leitura de título e resumos de forma mascarada; a seguir um terceiro revisor realizou o consenso, com os dois revisores. Após a leitura de títulos e resumos a equipe selecionou os artigos elegíveis para leitura na íntegra, de acordo com os critérios de inclusão da revisão. Os estudos selecionados no Rayyan foram lidos e os dados extraídos foram inseridos em um formulário contendo: artigo, objetivo, tipo de estudo e características da amostra, estratégia de resiliência, conclusão e nível de evidência. Esta etapa também foi realizada pelos três revisores, sendo que dois realizaram a leitura dos estudos na íntegra; a seguir um terceiro revisor realizou o consenso final.

Nessa etapa foi realizada a redução de dados, sendo divididos em dois grupos para análise as fontes primárias selecionadas, foram excluídos os artigos que não se enquadram nos critérios de seleção, realizar comparação de dados, e conclusão da análise (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

Os resultados das conclusões foram relatados na forma de tabela, detalhando de maneira explícita as considerações sobre as fontes e evidências para apoiar as conclusões de uma forma lógica apoiada em evidências (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

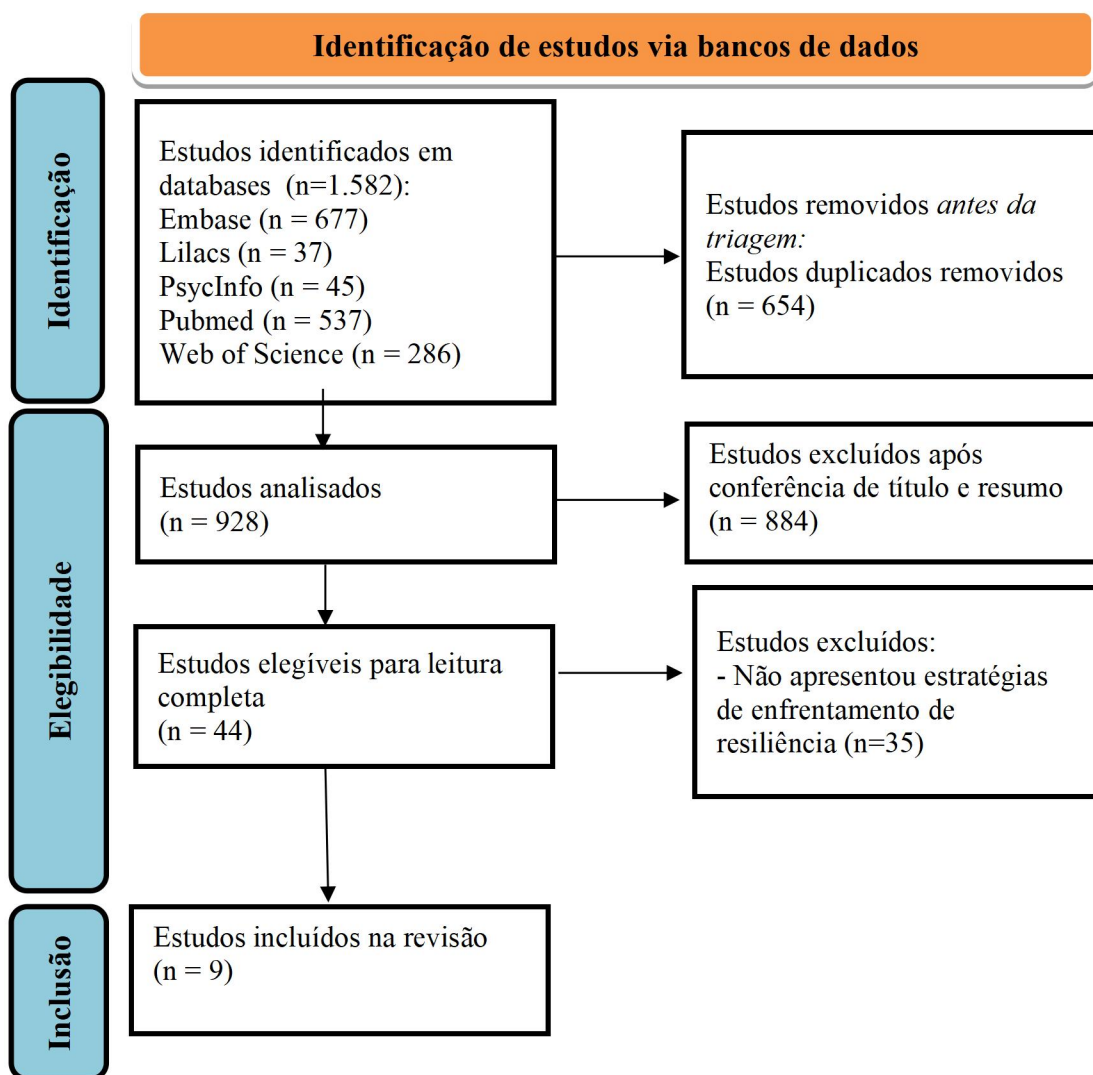
## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### 4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos da pesquisa

Primeira etapa: revisão Integrativa da Literatura

O fluxograma apresenta o percurso realizado para seleção dos estudos, resultando em uma amostra final de nove artigos (Figura 3).

Figura 3 - Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa. João Pessoa, PB, Brasil, 2022.



Quanto aos resultados, foram incluídos nove artigos, todos no idioma inglês, nos países; Estados Unidos da América (45%), China (22%), Espanha (11%), França (11%), e um no Canadá (11%), realizados com 8.173 pessoas idosas, no total. No que tange às bases de dados, houve maior número de artigos publicados em periódicos indexados na base MedLine/PubMed (88%) e um na Embase (12%). Quanto ao ano de



publicação, foram dois em 2020 (22%), cinco em 2021 (56%) e dois em 2022 (22%). Com relação ao delineamento de pesquisa, identificamos estudos primários com delineamento quantitativo (33,3%) sendo que a coleta dos dados deu-se com o uso da escala de resiliência Connor-davidson cd-risc (n=2) e com instrumento semi-estruturado (n=1). Sobre os estudos com métodos mistos (33,3%) utilizou-se questionário semi-estruturado, e para dados qualitativos perguntas abertas (33,3%).

O Quadro 3 apresenta os dados dos nove estudos incluídos: autores e anos de publicação, objetivos, tipos de estudo e características da amostra, propostas de resiliência, principais resultados, conclusão e o nível de evidência.

Quadro 3 - Características dos estudos incluídos. João Pessoa, Paraíba, 2022.

<b>Autor/ ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudo e características da amostra</b>	<b>Estratégias de resiliência</b>	<b>Principais resultados</b>	<b>Conclusão</b>	<b>Nível de evidência</b>
CARRIEDO et al., 2020	Examinar o bem-estar psicológico de pessoas idosas durante o isolamento domiciliar devido à pandemia de COVID-19 e investigar se o atendimento às recomendações globais da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física para a saúde está associado à sua resiliência, afeto e sintomas depressivos.	Transversal N= 483 pessoas idosas Média de Idade= 65 anos Amostra= 51 % das mulheres	A resiliência foi maior entre os participantes que atingiram o mínimo atividade física vigorosa (AFV) e moderada-vigorosa (AFMV) por semana.	As pessoas idosas que praticavam regularmente AFV e AFMV durante a quarentena relataram pontuações mais altas em resiliência, afeto positivo e menor em sintomas depressivos.	Envolver as pessoas idosas em níveis mínimos de AFV ou AFMV por semana pode ser uma medida de proteção para seu bem-estar psicológico durante o confinamento.	NE: VI (Questão Clínica: diagnóstico)
HERNÁNDEZ-RUIZ et	Abordar as atitudes, experiências psicológicas e sociais das pessoas idosas em relação à pandemia e ao bloqueio e seu impacto.	Coorte, inquérito epidemiológico N= 467 pessoas idosas Média de Idade= 87 anos	A distração (desviar a atenção para atividades de lazer como ler, assistir televisão, jogar jogos, jardinagem, fazer	O envolvimento em atividades de lazer foi a estratégia de enfrentamento mais frequente e, para muitos participantes,	Por mais desafiadora que a pandemia tenha sido até agora, e em parte contrastando com os preconceitos que se poderia ter em relação à	NE: II ( Questão Clínica: diagnóstico)

al., 2021		Amostra= 59 % de mulheres	artesanato...) foi a estratégia de enfrentamento mais comum.	o bloqueio não representou muita mudança em termos de rotina diária.	população idosa, um número crescente de estudos está destacando os recursos potenciais e as habilidades de resiliência das pessoas idosas, inclusive na idade avançada.	
FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021	Examinar os níveis de autoavaliação percebida de enfrentamento entre pessoas idosas mais velhas, bem como explorar as maneiras pelas quais as pessoas idosas mais velhas estão lidando com a súbita necessidade de se isolar socialmente.	Misto N= 76 pessoas idosas Média de Idade= 81 anos Amostra= 72,4 % de mulheres	Manter-se ocupado, buscar apoio social e ter uma mentalidade positiva foram as estratégias de enfrentamento identificadas nas respostas dos participantes.	O nível médio de enfrentamento percebido (em uma escala de 1 a 10) foi de 7,9, com 87% dos participantes avaliando seu enfrentamento positivamente.	Ao contrário das mensagens predominantes sobre a vulnerabilidade das pessoas idosas, as descobertas do estudo destacam a natureza resiliente das pessoas idosas em termos de enfrentamento psicológico e adaptabilidade durante o COVID-19.	NE: IV ( Questão Clínica: significado)
VANNINI et	Investigar os níveis percebidos de estresse, resiliência e estratégias de enfrentamento relacionadas ao COVID-	Transversal N= 141 pessoas idosas Média de Idade= 74 anos	As três estratégias de enfrentamento mais endossadas foram: <i>tenho comido refeições saudáveis</i>	Os participantes demonstraram níveis moderados de estresse relacionados ao COVID-19 e	A resiliência é fundamental para lidar com o estresse durante a pandemia de COVID-19 e contribui para a	NE: VI (Questão Clínica: diagnóstico )

al., 2021	19 em uma amostra de idosos residentes na comunidade que fizeram parte de dois estudos observacionais longitudinais em Massachusetts, EUA.	Amostra= 59% de mulheres.	<i>e bem equilibradas, tenho dormido bastante e me exercito regularmente (por exemplo, caminhada, corrida, ciclismo, resistência exercícios)</i> , indicando que, em geral, os participantes do estudo têm se engajado em hábitos de vida saudáveis durante a pandemia.	mostraram níveis relativamente altos de resiliência. Maior resiliência foi associada com maior uso de comportamentos de enfrentamento adaptativos e menor uso de comportamentos de enfrentamento desadaptativos. O uso de estratégias de enfrentamento mal-adaptativas foi associado a mais estresse.	discussão atual sobre a necessidade urgente de aumentar a resiliência e desenvolver estratégias para melhorá-la	
YANG et al., 2021	Explorar as experiências de idosos da comunidade em Wuhan durante o bloqueio da doença por coronavírus em 2019.	Abordagem fenomenológica empírica N= 18 pessoas idosas Média de Idade= 72 anos Amostra= 55,6% de	Continuaram suas atividades em casa (como caminhada, tai chi) ou iniciaram atividades, aprenderam a usar aplicativos de smartphone para se	Surgiram quatro categorias temáticas principais: desafios, apoio multidimensional, resiliência em meio a desafios e Impacto após a epidemia.	Os resultados do estudo sugerem que certas dinâmicas sociais e comportamentos individuais ajudaram as pessoas idosas a lidar melhor com o estressante período de quarentena.	NE: II ( Questão Clínica: significado)

		mulheres	divertir, se comunicar com outras pessoas e comprar mercadorias.			
CHAN et al., 2022	Examinar quantitativa e qualitativamente se as pessoas idosas de Hong Kong são psicossocialmente mais vulneráveis em comparação com os adultos mais jovens e, em seguida, explorar como eles lidam com a pandemia de COVID-19.	Misto N= 1067 adultos + 10 pessoas idosas Média de Idade= 71 anos Amostra= 50% de mulheres e 50% de homens	Esportes (como o Tai-chi e Qi-qong) entretenimento, em especial tocar instrumentos musicais (como o Erhu).	Em comparação com os adultos mais jovens, as pessoas idosas tendem a estar menos preocupadas com a infecção por COVID-19 e a atividade econômica/subsistência. Eles também apresentaram melhor bem-estar subjetivo em termos de felicidade e satisfação com a vida, com seu capital social e interação social menos afetados.	As pessoas idosas mostraram melhor bem-estar psicossocial do que seus colegas mais jovens durante a pandemia de COVID-19. A resiliência mais forte para enfrentamento positivo, assistência tecnológica e apoio direcionado do governo e da comunidade pode ter protegido as pessoas idosas do sofrimento durante a pandemia.	NE: IV ( Questão Clínica: significado)
FINLAY et al., 2021	Identificar formas de lidar com as preocupações e o estresse durante a pandemia na perspectiva de pessoas idosas nos	Qualitativo N= 6398 pessoas idosas Média de Idade= 67 anos	As estratégias relatadas com frequência incluíam exercitar-se e sair ao ar livre	As categorias de enfrentamento mais comuns foram relacionadas a exercícios e atividades	As fontes de resiliência e estratégias de enfrentamento têm implicações práticas potenciais para promover	NE: II ( Questão Clínica: significado)

	Estados Unidos.	Amostra= 63,8% de mulheres	(principalmente caminhadas e ioga), modificar rotinas (com jogos, quebra-cabeças, assistir televisão, pintar, limpar, tricotar, fazer crochê e costurar, planejar atividades divertidas, ler e ouvir conteúdo de áudio), seguir diretrizes de saúde pública, ajustar atitudes (como meditação e exercícios respiratórios) e manter-se socialmente conectado.	ao ar livre, vida diária, precauções com COVID-19, atitude e perspectivas e conexões sociais. Mais de 20% dos entrevistados relataram explicitamente não usar nenhuma estratégia de enfrentamento.	o bem-estar e a qualidade de vida entre pessoas idosas durante a pandemia e futuros traumas sociais. As pessoas idosas podem se beneficiar de intervenções que aproveitam estratégias de enfrentamento positivas.	
FIOCCO; GRYSPEER DT; FRANCO,	Compreender melhor a experiência vivida por pessoas idosas da comunidade durante os primeiros seis meses da pandemia em Ontário, Canadá.	Misto N= 22 pessoas idosas Média de Idade= 72 anos Amostra= 59% de mulheres	<i>Estratégias Comportamentais:</i> manter-se ocupado e encontrar novos hobbies, como jardinagem, panificação, colchas,	Dois temas abrangentes foram identificados: ameaça percebida e desafios da pandemia e enfrentamento da pandemia. Especifica	As pessoas idosas têm sido relativamente resilientes durante essa pandemia. Eles não sentiram que estavam em maior risco de contrair COVID-19; eles não	NE: II ( Questão Clínica: significado)

2021			<p>leitura e pintura, manter-se fisicamente ativo.</p> <p><i>Estratégias Focadas na Emoção:</i></p> <p>A gratidão pelos pequenos prazeres, a aceitação da situação atual e o otimismo em relação ao futuro.</p>	<p>mente, os participantes refletiram sobre a ameaça de contrair o vírus e os desafios associados aos arranjos de vida, isolamento social e insegurança financeira. Os participantes compartilharam suas estratégias de enfrentamento para manter a saúde e o bem-estar, incluindo estratégias comportamentais, estratégias focadas na emoção e apoio social.</p>	<p>relataram o início de novas preocupações relacionadas à saúde nos primeiros seis meses da pandemia; eles não sentiram necessidade de serem tratados de forma diferente devido à sua idade</p>	
LEE et al.,	Explorar as atividades diárias de pessoas idosas marginalizadas e como elas lidaram com vários desafios durante a	Qualitativo N= 18 pessoas idosas Média de Idade= 73 anos	Uso de tecnologia: teleconferência para participar de serviços religiosos e comunicar-se com	A média de idade dos participantes foi de 73,5 anos. A maioria dos participantes era do sexo feminino	Muitas pessoas idosas foram capazes de alavancar fatores de proteção em vários níveis para demonstrar	NE: II ( Questão Clínica: significado)

2022	pandemia de COVID-19, quando houve aplicação de quarentena em todo o estado.	Amostra= 94% de mulheres	<p>familiares e amigos. Alguns relataram o uso do YouTube para se manterem ativos e envolvidos física e mentalmente.</p> <p>-Apoio informal da família e vizinhos.</p> <p>-Apoio formal de organizações comunitárias para pessoas idosas: grupos de apoio, oferta de refeições em casa, boletins informativos.</p> <p>-Apesar do medo da insegurança local, alguns relataram a prática de caminhada como estratégia.</p>	<p>(94,4%), negra ou afro-americana (77,8%) e aposentada (77,8%). As pessoas idosas superaram as adversidades usando a tecnologia para dar continuidade às atividades cotidianas, trocando apoio informal com familiares e vizinhos, contando com apoio formal de organizações comunitárias e mantendo-se fisicamente ativos em seus bairros.</p>	<p>resiliência aos estressores pandêmicos. Embora a tecnologia não tenha sido capaz de substituir a satisfação emocional recebida do contato pessoa a pessoa, ela proporcionou às pessoas idosas acesso a vastos recursos para aprendizado, entretenimento e atividade física.</p>	
------	--	--------------------------	--	---	--	--



Os principais objetivos dos nove estudos foram avaliar a experiência vivenciada pela população idosa na pandemia da COVID-19 (33,3%), como lidaram com a pandemia (44,4%), bem-estar psicológico (11,1%) e níveis percebidos de estresse, resiliência e as estratégias de enfrentamento (11,1%).

No que diz respeito às estratégias de enfrentamento, as atividades físicas como caminhada, *Tai-chi*, corrida, exercícios de resistência, ciclismo, foram as que mais estavam presentes nos artigos (n=6) (CARRIEDO et al., 2020; VANNINI et al., 2021; YANG et al., 2021; FINLAY et al., 2021; LEE et al., 2022). O uso de tecnologias (n=4) como jogos, sites de vídeos, teleconferências, assistir TV, aplicativos de comunicação (HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; YANG et al., 2021, FINLAY et al., 2021; LEE et al., 2022 ); atividades de lazer (n=4) como ler, tocar instrumentos musicais, meditação, costurar, jardinagem, pintura (HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; CHAN et al., 2022, FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021, LEE et al., 2022 ) e estilo de vida (n=3), como manter-se ocupado, buscar apoio social, refeições saudáveis e manutenção de rotinas domésticas foram outras estratégias utilizadas pelas pessoas idosas para enfrentamento da pandemia (FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; VANNINI et al., 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021). Cabe destacar que as pessoas idosas utilizam mais de uma estratégia de enfrentamento para a resiliência no período da pandemia.

Os artigos trouxeram como resultados que a resiliência foi positivamente influenciada com o uso de estratégias como atividades físicas, de lazer, uso de tecnologias e estilo de vida, assim como demonstraram melhor nível de enfrentamento e bem-estar e menos vivência de estresse durante a pandemia (CARRIEDO et al., 2020; HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; VANNINI et al., 2021; YANG et al., 2021; CHAN et al., 2022; FINLAY et al., 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021; LEE et al., 2022).

As principais limitações dos estudos foram: regionalidade (n=3), englobando participantes apenas do local de pesquisa (CARRIEDO et al., 2020; FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021); amostragem (n=5), a maioria mulheres, escassez de diversidade racial e socioeconômica (FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; YANG et al., 2021; FINLAY et al., 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021; LEE et al., 2022); desenho de estudo (n=2) com destaque para o método transversal (HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; VANNINI et al., 2021); data da coleta dos dados (n=3), a maioria foi realizada após a primeira onda da

pandemia (YANG et al., 2021; CHAN et al., 2022; FINLAY et al., 2021). As pesquisas analisadas concluíram que a população idosa têm sido relativamente resilientes durante a pandemia e as estratégias de enfrentamento são fatores protetores para o bem-estar e qualidade de vida dessa população, com destaque para atividades físicas, tecnologias e a própria idade.

Quanto ao nível de evidência, os artigos foram classificados em consonância ao referencial de Melnyk e Fineout-Overholt (2019), destacando-se os níveis II (55,56%), IV (22,22%) e VI (22,22%). Com relação à avaliação da qualidade metodológica, sobre os estudos com método quantitativo (Quadro 4), o objetivo não estava claro em apenas um artigo, o desenho foi transversal (n=2) e de coorte (n=1) (CARRIEDO et al., 2020; HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; VANNINI et al., 2021; YANG et al., 2021; CHAN et al., 2022; FINLAY et al., 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021; LEE et al., 2022).

Quadro 4 - Avaliação do *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies*. João Pessoa, PB, Brasil, 2022.

Etapas da Revisão Crítica de estudos quantitativos				
Referência	Referência do estudo	CARRIEDO et al., 2020	HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021	VANNINI et al., 2021
Objetivo	Objetivo estava claro? (Sim/não)	S	N	S
Literatura	Realizada revisão da literatura relevante neste tema?	S	S	S
Desenho	Descreva o desenho (ECR / coorte / caso único / antes e depois / caso-controle / transversal / estudo de caso / longitudinal	TRANSVERSAL	COORTE	TRANSVERSAL
Amostra	Amostra descrita detalhadamente (sim/não)	S	S	S
	Apresentado justificativa para	S	S	S

	tamanho amostral (sim / não / não se aplica)			
<b>Desfechos</b>	Medidas de desfechos confiáveis (sim/não/não informado)	S	S	S
	Medidas de desfechos válidas (sim/não/não informado)	S	S	S
<b>Intervenção</b>	Intervenção descrita de forma detalhada (sim/não/não informado)	N	N	N
	Contaminação foi evitada (sim/não/não informado/não se aplica)	NA	NA	NA
	Intervenção simultânea foi evitada (sim/não/não informado/não se aplica)	NA	NA	NA
<b>Resultados</b>	Resultados relatados em termos de significância estatística (sim/não/não informado/ não se aplica)	S	S	S
	Métodos de análise adequados (sim/não/não informado)	S	S	S
	Importância clínica foi relatada (sim/não/não informado)	S	S	S
	Relato de participantes que abandonaram o estudo (sim/não)	N	N	S

<b>Conclusões e implicações clínicas</b>	Conclusões coerentes com os métodos e resultados obtidos (sim/não)	S	S	S
--	--	---	---	---

No que diz respeito às pesquisas qualitativas (Quadro 5), os três artigos incluídos utilizaram desenho fenomenológico, com equivalência nos outros requisitos da avaliação.

Quadro 5 - Avaliação do *Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies*. João Pessoa, PB, Brasil, 2022.

<b>Etapas da Revisão Crítica de estudos qualitativos</b>				
<b>Referência</b>	Referência do estudo	YANG et al., 2021	FINLAY et al., 2021	LEE et al., 2022
<b>Propósito do estudo</b>	Objetivo ou pergunta de pesquisa claramente descrito (sim/não)	S	S	S
<b>Literatura</b>	Realizada revisão da literatura relevante (sim/não)	S	S	S
<b>Desenho do estudo</b>	Descreva o desenho (fenomenologia / etnografia / teoria fundamentada / pesquisa-ação)	Fenomenológica	Fenomenológica	Fenomenológica
	Referencial teórico identificado (sim/não)	N	N	N
	Métodos utilizados (observação participativa / entrevistas / revisão documental / grupo focal / outras)	Entrevistas	Entrevistas	Entrevistas
<b>Amostragem</b>	Processo de seleção dos participantes descrito (sim/não)	S	S	S
	Amostragem feita até a saturação dos dados (sim/não/não informado)	S	S	S
	Consentimento informado obtido (sim/não/não informado)	S	S	S
<b>Coleta de</b>	Descrição clara e completa do local	S	S	S

<b>dados</b>	(sim/não)			
	Descrição clara e completa dos participantes (sim/não)	S	S	S
	Papel do pesquisador e relação com os participantes (sim/não)	S	S	S
	Identificação de viés do pesquisador (sim/não)	N	N	N
<b>Rigor</b>	Rigor na estratégia de coleta de dados (sim/não/não informado)	S	S	S
<b>Análise de dados</b>	Análise de dados foi indutiva (sim/não/não informado)	S	S	S
	Resultados consistentes e refletem os dados obtidos (sim/não)	S	S	S
<b>Auditoria</b>	Transforma dados em códigos/temas (sim/não/não informado)	S	S	S
	Processo de análise de dados é descrito adequadamente (sim/não/não informado)	S	S	S
<b>Conexões teóricas</b>	Faz uma imagem significativa do fenômeno estudado (sim/não)	N	N	N
<b>Rigor geral</b>	Há evidências dos quatro componentes de confiabilidade (credibilidade/transferibilidade/confiabilidade/confir mabilidade) (sim/não)	N	N	N
<b>Conclusões e implicações</b>	Conclusões adequadas dada as descobertas do estudo (sim/não)	S	S	S
	Resultados contribuem para o desenvolvimento da teoria, prática ou pesquisa futura (sim/não)	S	S	S

Na análise dos estudos mistos (Quadro 6), identificou-se que apenas um estudo não apresentou resultados interpretados de forma adequada.

Quadro 6 - Avaliação do *Mixed Methods Appraisal Tool* para estudos mistos. João

Pessoa, PB, Brasil, 2022.

<b>Etapas da Revisão Crítica de estudos mistos</b>		FULLER; HUSETH- ZOSEL, 2021	CHAN et al., 2022	FIOCCO; GRYSPE ERDT; FRANCO, 2021
<b>Justificativa</b>	Existe uma justificativa adequada para o uso de um projeto de métodos mistos para abordar a questão de pesquisa?	S	S	S
<b>Integração</b>	Os diferentes componentes do estudo estão efetivamente integrados para responder à pergunta de pesquisa?	S	S	S
<b>Interpretação</b>	Os resultados da integração dos componentes qualitativos e quantitativos são interpretados de forma adequada?	S	S	N
<b>Discordâncias</b>	As divergências e inconsistências entre os resultados quantitativos e qualitativos são tratadas de forma adequada?	S	S	S
<b>Aderência</b>	Os diferentes componentes do estudo obedecem aos critérios de qualidade de cada tradição dos métodos envolvidos?	S	S	S

Ao consolidar a leitura dos artigos incluídos, observou-se que a maioria dos estudos apresentou a caminhada como o exercício físico mais executado. Com relação ao uso de tecnologias, jogos e assistir TV foram as categorias mais presentes nos estudos, e leitura a prática melhor evidenciada pelos autores nas atividades de lazer. Manter-se ocupado foi o estilo de vida escolhido pela maioria das populações dos estudos. (Quadro 7)

Quadro 7- Recomendações para as estratégias de enfrentamento de pessoas idosas no período pós pandemia. João Pessoa, PB, 2022.

Recomendação	Proposta	Artigos
<b>EXERCÍCIOS FÍSICOS</b>	Caminhada	CARRIEDO et al., 2020 VANNINI et al., 2021 YANG et al., 2021 FINLAY et al., 2021 LEE et al., 2022
	<i>Tai-chi</i>	YANG et al., 2021 FINLAY et al., 2021
	Corrida	VANNINI et al., 2021
	Exercicios de resistencia	VANNINI et al., 2021
	Ciclismo	VANNINI et al., 2021
<b>USO DE TECNOLOGIAS</b>	Jogos	HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021 FINLAY et al., 2021
	Site de vídeos	LEE et al., 2022
	Teleconferências	LEE et al., 2022
	Assistir TV	HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021 FINLAY et al., 2021
	Aplicativos de comunicação	YANG et al., 2021
<b>ATIVIDADES DE LAZER</b>	Leitura	HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021 FINLAY et al., 2021 FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021

	Tocar instrumentos musicais	CHAN et al., 2022
	Meditação	FINLAY et al., 2021
	Pintura	FINLAY et al., 2021; FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021
	Jardinagem	HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021 FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021
	Costurar	FINLAY et al., 2021
<b>ESTILO DE VIDA</b>	Manter-se ocupado	FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021 FIOCCO; GRYSPEERDT; FRANCO, 2021
	Buscar apoio social	FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021
	Refeições saudáveis	VANNINI et al., 2021

Os resultados do estudo encontram-se no prelo da revista Acta Paulista de Enfermagem, Vicente et al (2023) (ANEXO I)

A partir da análise dos artigos selecionados para o presente estudo, observa-se que uma das principais propostas resilientes de enfrentamento consiste em atividades físicas, sendo estas, caminhadas, *Tai-chi*, corridas, exercícios de resistência e ciclismo. A prática de atividade física sempre foi considerada como uma das formas de melhorar o estilo de vida, com efeitos positivos na saúde física e mental (MOBASSERI et al, 2020).

Em contrapartida, o isolamento social durante a pandemia promoveu impactos na saúde da pessoa idosa, gerando desordens, como estresse, insônia e possíveis agravos de doenças pré-existentes (WONG et al., 2020. Em estudo realizado nos EUA, observou-se que a resiliência pode amplificar os efeitos positivos e amortecer os efeitos



negativos do enfrentamento (VANNINI et al., 2021).

É importante destacar que a população idosa, comumente enfrenta solidão, e a pandemia contribuiu para a piora dessa condição, diante do distanciamento social, mudanças de rotina, falta de contato físico com as pessoas e lazer (JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE 2020). Estudos anteriores demonstraram que recursos psicossociais, como comportamentos positivos de enfrentamento e apoio social, ajudam a sustentar o bem-estar em meio à pandemia COVID-19 (MINAHAN et al., 2021; MULLER; ROHR; REININGHAUS, 2021).

Nesse contexto, a resiliência surge como suporte para lidar com as adversidades promovidas diante da pandemia, podendo contribuir para o manejo da saúde física e mental da pessoa idosa (CHAN et al., 2022; LEE et al., 2022). Porém, embora sejam consideravelmente vulneráveis às várias situações adversas, a maioria da população idosa encontra-se buscando manter seu bem-estar emocional, ser psicologicamente resilientes e apoiar socialmente outras pessoas (WEITZEL et al., 2021).

Estudo com 483 pessoas idosas com o objetivo de examinar o bem-estar psicológico dessa população durante o isolamento domiciliar devido à pandemia de COVID-19 indica que a resiliência foi maior entre os participantes que praticaram atividade física de intensidade moderada a vigorosa por semana, além de melhorar aspectos como afeto e sintomas depressivos (CARRIEDO et al., 2020). Adicionalmente, em uma outra pesquisa com 141 pessoas idosas de Massachusetts (EUA), a amostra utilizou estratégias como alimentação saudável, sono regular e práticas de exercícios físicos, como caminhada, corrida e ciclismo, e demonstra mais uma vez a atividade física como sendo uma aliada da resiliência em pessoas idosas diante da pandemia (VANNINI et al., 2021). Na Finlândia, um estudo longitudinal identificou que as pessoas idosas, mesmo com dificuldades de locomoção, passaram a realizar atividades físicas mesmo em casa, com destaque para exercícios ao ar livre como caminhada, com vistas a potencializar comportamentos resilientes (SILTANEN et al., 2021).

No período pandêmico, as pessoas idosas concentraram suas atividades em casa ou nas comunidades e passaram a adequar suas vidas de acordo com suas condições diante da pandemia (YANG et al., 2021). Vale destacar que alguns participantes do estudo relataram que estavam inativos, porém iniciaram exercícios para combater a COVID-19; e outros deixaram as academias, para realizar atividades ao ar livre, por meio de aulas *on-line* e aplicativos voltados para exercícios. Essas estratégias de enfrentamento positivas, também foram relatadas por outros estudos que sugeriram que

essa atitude proativa poderia proteger as pessoas idosas do estresse da COVID-19 (FULLER; HUSETH-ZOSEL, 2021; PEARMAN et al., 2021).

O presente estudo identificou também que outras estratégias de enfrentamento da pandemia da COVID-19 foram o uso de tecnologias, tais como jogos, site de vídeos, teleconferências, assistir TV e o uso de aplicativos de comunicação. Na análise da literatura científica, os dados mostram como as tecnologias digitais podem contribuir nos campos da saúde e bem-estar, bem como a inserção da pessoa na sociedade (HERRON et al., 2021). O seu uso pode ajudar esse grupo populacional a diminuir a solidão e melhorar a sua condição de vida, aumentar o acesso às diversas informações, assim como a frequência da comunicação com familiares diante do contexto da pandemia da COVID-19 (SOARES et al., 2021).

Alguns estudos demonstraram que o uso de tecnologias digitais é uma das estratégias de resiliência, no momento pandêmico (HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021; YANG et al., 2021; LEE et al., 2022). No Canadá, a maioria das pessoas idosas participantes de uma investigação desenvolveu estratégias de se conectar remotamente por meio de chamadas telefônicas e de vídeo, mensagens de texto, e-mails e mídias sociais (HERRON et al., 2021). Ferramentas de tecnologia digital podem apoiar a pessoa idosa no decorrer da pandemia, no intuito de proteger essa população dos riscos da solidão e do isolamento social, e favorecer um melhor enfrentamento às adversidades (SOARES et al., 2021). No entanto, apesar da adesão às estratégias remotas, as pessoas idosas sugeriram que o contato remoto não superou as necessidades e expectativas do contato físico (HERRON et al., 2021).

No período de isolamento social, a sociedade como um todo permaneceu em suas residências, as pessoas, incluindo as idosas tiveram suas atividades de lazer interrompidas, principalmente na primeira onda pandêmica, com isso, tiveram que se adaptar com às novas rotinas e iniciar novas práticas como jardinagem, costura, leitura, e serviços voluntários (MOBASSERI et al., 2020). Um estudo qualitativo identificou que a maioria dos participantes manteve-se ocupado para preencher o dia com tarefas domésticas, *hobbies*, sair de casa, caminhar e jardinagem, como estratégias para mitigar o isolamento e a solidão; e muitos participantes adaptaram suas atividades e os ambientes em que já se engajavam nas atividades rotineiras (HERRON et al., 2021).

Os dados apresentados nos artigos incluídos coadunam com a revisão da literatura, demonstrando que as estratégias de enfrentamento utilizadas estão coerentes com a literatura apresentada. Vale destacar, que o uso dessas estratégias podem ser

utilizadas pelas pessoas idosas para melhorar a condição de vida no momento pandêmico e pós-pandêmico.

Na análise do nível de evidência, dos nove artigos, apenas dois com desenho quantitativos apresentaram o nível de evidência VI. Diante desses achados, entende-se que, para o estudo da resiliência, deve-se utilizar métodos mais robustos para dar maior evidência nos achados. Observou-se que, como os estudos foram realizados nesse período de pandemia, os autores provavelmente apresentaram os dados diante da emergência da situação apresentada na pandemia.

Na presente revisão, identificou-se algumas limitações: a primeira refere-se à inclusão de artigos disponíveis e gratuitos, o que prejudicou a não inclusão de estudos relevantes para a síntese proposta. Outra limitação deve-se ao fato de ter-se utilizado apenas três idiomas; é possível que pesquisas em outros idiomas pudessem contemplar o tema de estudo. A terceira limitação refere-se à lacuna do conhecimento na literatura brasileira, pois não foram identificados estudos primários nacionais que respondessem à pergunta de pesquisa.

### **Implicações para o avanço do conhecimento científico para a área de gerontologia**

O estudo aponta a importância da pesquisa sobre a resiliência de pessoas idosas, sendo esta uma população que demanda cuidados interdisciplinares. Apesar desta revisão ter sido realizada nos dois anos da pandemia da COVID-19, mostrou a necessidade de avançar em estudos com maior evidência, podendo avaliar, assim, as intervenções dos profissionais da gerontologia. Cabe destacar, que tais intervenções auxiliam na melhoria da condição de vida da pessoa idosa durante e pós-pandemia.

#### **Primeira etapa: elaboração do vídeo educativo**

O vídeo neste estudo é o primeiro, no contexto científico brasileiro, a oportunizar aos idosos informações acerca de práticas simples de estratégias que potencializem o comportamento resiliente, visto que a literatura científica evidencia ausência de tal tecnologia para esse público no Brasil.

Para a construção do vídeo, seguiu-se a etapa dos resultados advindos da revisão integrativa da literatura, identificado como “estratégias de resiliência em idosos diante da pandemia da covid-19: revisão integrativa”.. Diante dos resultados já apresentados na

etapa anterior do estudo foram extraídos os tópicos essenciais para a construção do vídeo.

O roteiro traz informações em vídeo com a descrição em áudio e texto (legenda) da atividade proposta, sempre demonstrado por um idoso ilustrado executando a atividade. De acordo com o Quadro 7, foi elaborado o *storyboard*, incluindo no vídeo as propostas mais evidenciadas em cada recomendação, uma vez que o vídeo deve ser curto e objetivo, conforme proposta de Fleming, Reynolds e Wallace (2009).

Após da elaboração do storyboard para o planejamento das descrições do texto, das cenas propriamente ditas e o registro do áudio da narração e música ao fundo, iniciou-se o processo de construção das telas a serem animadas. A narração foi feita por Yuri Vicente e editada no programa Adobe Audition. O autor da dissertação e a orientadora participaram com a empresa responsável pela edição do vídeo de forma contínua.

Seguiram as etapas: exercícios físicos, a caminhada; o uso de tecnologias, com ênfase nos jogos digitais e o uso de redes sociais; atividades de lazer com destaque para a música, meditação e leitura, e sobre estilo de vida: exercitar a fé, através da igreja, reuniões de família ou amigos e a adoção de uma alimentação saudável, conforme resultados da etapa 1.

A **primeira proposta** foi sobre exercícios físicos, com destaque para a caminhada, e como aparato científico, foi baseado no *Vivifrail*, um dos protocolos de exercícios multicomponentes mais conhecidos na atualidade, desenvolvido na Espanha e divulgado pela OMS, considerado um passo importante para prescrição correta de exercícios (IZQUIERDO et al., 2017).

A **segunda proposta** foi sobre o uso de tecnologias, com destaque para jogos digitais e redes sociais. Para a opção de jogos, foi sugerido ao idoso utilizar o *Gartic* e/ou o *Candy Crush*, ambos disponíveis tanto na *play store* quanto *apple store*. Com relação ao uso de redes sociais, foi proposto ao idoso baixar algum dos aplicativos disponíveis, como opção foi simulado o *download* do *instagram* e mostrado funcionamento.

A **terceira proposta** resiliente foi a respeito de atividades de lazer, com destaque para a música, meditação e leitura. Para a música, foi indicado a procura no *youtube* de opções mais conhecidas pelos idosos. A meditação esteve fundamentada em uma técnica simples de *mindfulness*, e sugerido outras técnicas pelo aplicativo 5 minutos – eu medito, disponível tanto na *play store* quanto *apple store*. A atividade de leitura foi

proposta mediante estímulo à prática do caça-palavras, com 4 palavras (amigos, viagem, família, passeio) para a pessoa idosa localizar no quadro de letras.

Com relação à última proposta, sobre **estilo de vida**, foi proposto ao idoso procurar exercitar sua fé, através da igreja, assim como reuniões de família ou amigos. Foi também sugerido a adoção de uma alimentação saudável, com base nas recomendações do Ministério da Saúde (2009).


O vídeo sobre a resiliência de pessoas idosas foi intitulado “Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas”. A versão final foi composta por animações e narração em áudio, possuiu 09 minutos e 50 segundos, em formato MP4, e foi armazenada em pendrive e drive de armazenamento de notebook. O conteúdo incluiu: abertura; apresentação do público-alvo; breve contexto sobre resiliência; objetivo do vídeo; etapas das propostas resilientes e recomendações para cada uma, as quais são:






1. Exercícios físicos
2. Uso de tecnologias
3. Atividade de lazer
4. Estilo de vida







O vídeo foi registrado no autoralfacil.com, em 06 de abril de 2023, com número f2ccee1a52e7da8652564fb41fd0eacfb9c6ca46d8648cfe76a806cdff32d372. O vídeo estará disponível no link [https://drive.google.com/file/d/1B-H6oFEQiuUNoMFbuHUbEXIh3\\_niXYMM/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1B-H6oFEQiuUNoMFbuHUbEXIh3_niXYMM/view?usp=drivesdk)

Os conteúdos e as ilustrações que compuseram o vídeo estão apresentados no *storyboard* a seguir. (Quadro 8)







Quadro 8 - Conteúdos e ilustrações das etapas do storyboard que compuseram as cenas do vídeo educativo. João Pessoa, Paraíba, Brasil.

Conteúdo	Cenas/Áudio
Som atrativo de fundo	


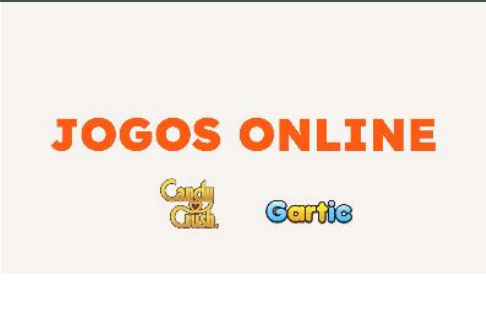



<p>Olá!</p> <p>Você que está na idade a partir de 60 anos, e ao longo da vida busca soluções ou novas formas de se adaptar a diferentes realidades e superar os desafios, esse vídeo é para você</p>	
<p>Esse vídeo educativo servirá de guia para você desenvolver atividades que possam te ajudar a fortalecer a sua resiliência e desenvolver em sua casa ou com sua família/amigos.</p>	
<p>Voce já ouviu falar da resiliência?</p> <p>Sabe o que é?</p> <p>Conhece alguém que já passou por situações desafiadoras e soube lidar e conviver com elas?</p> <p>Destacando as frases com a palavra <b>RESILIÊNCIA</b></p>	<p>JÁ OUVIU FALAR DA <b>RESILIÊNCIA</b>? SABE O QUE É?</p> 
<p>Resiliência é o potencial que podemos desenvolver para buscar enfrentar e se adaptar às dificuldades quando elas surgirem ao longo da vida.</p>	<p><b>Resiliência</b></p> <p>"[...] potencial para buscar enfre</p> 
<p>O objetivo do vídeo é oferecer uma orientação para que você consiga potencializar sua resiliência através de atividades do dia a dia.</p>	

<p>Esta recomendação está alinhada em quatro etapas sobre propostas resilientes, conforme a revisão da literatura realizada por Vicente e colaboradores (2023), ou seja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Exercícios físicos</li> <li>2- Uso de tecnologias,</li> <li>3- Atividade de lazer</li> <li>4- Estilo de vida</li> </ol>	 <p>Vicente e cols Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2023</p> 
<p>Você se sente seguro? Está pronto?</p> <p>ENTÃO VAMOS LÁ!</p>	
<p><b><u>Proposta Resiliente 1</u></b></p> <p>Exercícios físicos – Caminhada</p>	
<p>Esta etapa seguirá os pressupostos do Programa Vivifrail, referência mundial na promoção de exercícios físicos para prevenção da fragilidade e quedas em pessoas idosas, e também é recomendado pela Organização Mundial de Saúde.</p>	
<p>Vamos iniciar então a atividade</p> <p>1- Exercício físico, com destaque para a caminhada.</p>	



<p>Você deverá escolher um espaço adequado, plano e com segurança, para prevenir acidentes.</p>	
<p>Use uma roupa confortável e larga e calçado, de preferência tênis ou semelhantes.</p>	
<p>Verifique a possibilidade de ter um acompanhante nessa atividade, sempre que possível.</p>	
<p>Caminhe 3 séries de 10 minutos cada, descansando 1 minuto entre as séries. Termine caminhando lentamente durante 2 minutos para relaxar.</p> <p>ATENÇÃO: Caminhe em um ritmo que possa manter uma conversa contínua sem fazer esforço para falar, caso esteja acompanhado.</p>	
<p>Caso durante a realização da caminhada o (a) sr(a) sentir qualquer tipo de dor, ou notar dificuldade para respirar, enjoos ou palpitações: PARE IMEDIATAMENTE A CAMINHADA e chame uma pessoa de sua família, e se não melhorar, consulte seu médico.</p>	
<p><b><u>Proposta Resiliente 2</u></b></p> <p><b>Uso de tecnologias</b></p>	



<p>Nessa etapa, vamos dar destaque aos jogos no celular e computador</p>	
<p>Aqui iremos abordar alguns jogos que estimulam o cérebro, que é utilizado para melhoria da cognição. Com esses jogos você pode trabalhar a memória, agilidade e a imaginação.</p> <p>Pensando nisso, aqui vão algumas propostas de jogos online super interessantes.</p>	
<p><b>Gartic:</b></p> <p>Esse jogo faz a interação entre vários jogadores, que farão desenhos para que os colegas adivinhem.</p>	
<p>O gartic pode ser encontrado online e gratuito e além de muito intuitivo, estimula a criatividade e a coordenação motora, já que os desenhos são feitos com detalhes. Você pode digitar o nome do jogo no google e clicar no link.</p>	
<p>Outro jogo é o <b>Candy Crush</b>:</p> <p>Candy Crush é de fácil entendimento, além do mais esse jogo visa a estratégia para passar as fases. Para jogar basta arrastar os blocos para cima, para baixo ou para o lado, visando formar um grupo de três quadradinhos iguais de mesma cor.</p>	

<p>Você pode digitar o nome do jogo no play store ou apple store, e baixar no celular</p>	
<p>Uma outra alternativa de acesso as tecnologias são as redes sociais (como <i>Facebook, Instagram, TikTok, Youtube, WhatsApp, Pinterest</i>) e mais;</p>	
<p>Para baixar esses aplicativos, você pode acessar o <i>play store</i> ou a <i>apple store</i> (dependendo do seu aparelho celular), e inserir o nome da rede social,</p>	
<p>Ao baixar, você cria uma conta pessoal e começa a navegar, lembrando que ao abrir o <i>app</i>, cada aplicativo dá instruções simples de como você deve navegar Caso encontre dificuldade, peça ajuda de um familiar próximo, vizinho, do agente de saúde...</p>	
<p><b><u>Proposta Resiliente 3</u></b></p> <p>Atividades de lazer</p>	
<p>Nesse momento, faremos algumas atividades voltadas para o lazer e o bem-estar. Afinal, quem é que não gosta de escutar uma boa música, relaxar ou exercitar a memória praticando a leitura? Vamos começar?</p>	

A primeira proposta é a **Música**.

Nossa, como se faz verdadeiro o famoso ditado “quem canta, seus males espanta”, não?



Vamos praticar a escuta apreciativa?

- Procure um ambiente calmo e espaçoso.
- Fique de pé
- Aumente o volume do seu dispositivo.
- Agora, ouça algumas das canções a seguir, procurando atentar-se ao sentimento que ambas lhe remetem. Tente deixar fluir a sua reação (Cante, dance, sorria, emocione-se... expresse-se!)

OBS: se não se sentir bem, pare, pause este vídeo, sente-se e respire fundo. Chame alguém para lhe ajudar.




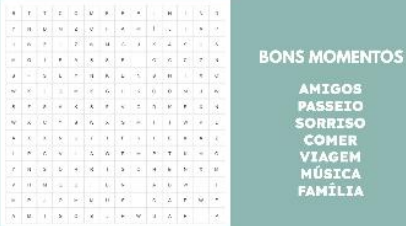


Outra proposta é a **meditação**



A prática da meditação contribui para a diminuição do estresse e da ansiedade, bem como auxilia no tratamento de dores crônicas, da hipertensão arterial, insônia, e até mesmo na luta contra o câncer.



<p>Quantos benefícios, não é mesmo?</p> <p>Por isso, vamos praticar um pouquinho?</p>	<p><b>QUANTOS BENEFÍCIOS, NÃO É MESMO?</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comece procurando um ambiente silencioso e sente-se ou deite-se em uma posição confortável.</li> <li>2. Inicie olhando para suas mãos, olhe para elas por alguns instantes.</li> <li>3. Agora, pense sobre sua mão, perceba onde foi seu pensamento.</li> <li>4. Continue olhando para suas mãos, agora bata 3 palmas.</li> <li>5. Sinta o que acontece com suas mãos, reflita qual a sensação</li> <li>6. Percebeu alguma diferença entre o pensar e o sentir?</li> </ol>	
<p>Para praticar outras técnicas de meditação, baixe o <b>APP 5 minutos –eu medito</b>, e encontre outras formas de relaxar!</p>	
<p>A última proposta dessa fase é a <b>leitura</b>, com destaque para <b>caça-palavras</b>.</p>	<p><b>CAÇA- PALAVRAS</b></p> 
<p><u>Você sabia?</u> O caça palavras é um método eficiente para melhorar habilidades motoras e cognitivas de pessoas idosas.</p>	 <p><b>BONS MOMENTOS</b></p> <p>AMIGOS PASSEIO SORRISO COMER VIAGEM MÚSICA FAMÍLIA</p>
<p>Vamos lá? Para essa atividade, fique de olho na tela!</p>	

<p>Na imagem, há SETE palavras que remetem à experiência de bons momentos. São elas:</p> <p>AMIGOS VIAGEM FAMÍLIA PASSEIO</p>	
<p>Vamos encontrá-las? Se preferir, anote-as em um papel.</p> <p>Pause o video por 1(um) minuto para tentar achar as palavras, quando encontrá-las, dê novamente o <i>play</i>.</p>	
	
<p><b><u>Proposta Resiliente 4</u></b></p> <p>Estilo de vida</p>	
<p>Caso seja praticante religioso(a), tem a opção de ir à igreja (que pode ser presencial ou online).</p>	
<p>Você também pode se encontrar com a família para aquele almoço de domingo, ou se reunir com amigos para jogar baralho, dominó, ou outros jogos.</p>	
<p>Para favorecer um envelhecimento mais ativo, você pode adotar uma alimentação mais saudável. Consulte um nutricionista! Se você puder!</p>	



	 <p><b>alimentação saudável</b></p>
<p>Mas, segundo o Ministério da Saúde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches saudáveis, por dia;</li> <li>- Dê preferência para Legumes e frutas;</li> <li>- Consumo de arroz e feijão todos os dias;</li> <li>- Carnes, aves, peixes e ovos diariamente;</li> <li>- Beba água durante o dia;</li> <li>- Evite alimentos industrializados;</li> <li>- Diminua a quantidade de sal na comida;</li> <li>-</li> </ul>	 <p><b>Alimentação Saudável</b> 2 lanches saudáveis por dia</p>
<p>Certifique-se na sua cidade há programas de Promoção à saúde para desenvolverem diversas atividades para envelhecimento saudável.</p>	 <p><b>Alimentação Saudável</b> programas de promoção à saúde</p>
<p>Se você conseguiu desenvolver algumas dessas atividades resilientes, <b>PARABÊNS!</b></p> <p>Essas atividades vão ajudá-lo a priorizar sua saúde mental e adaptá-lo para enfrentar com sabedoria os desafios.</p>	 <p><b>se você conseguiu desenvolver as atividades</b></p>
<p><b>Referências:</b></p>	<p>AL-ASSAL, C. T.; SAFRA, G. <b>Música: lugar de memória e morada do Ser.</b> São Paulo, 2008.</p> <p>ANTUNES, M. et al. <b>Impacto do caça palavra na atividade mental de idosos.</b> Enciclopédia biosfera, v. 14, n. 25, 2017.</p> <p>BRASIL. <b>Ministério da Saúde.</b> Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.</p>

	<p>Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.</p> <p>IZQUIERDO, M. et al. <b>ViviFrail - A Practical Guide for Prescribing a MultiComponent Physical Training Program to prevent weakness and falls in People over 70</b>, 2017.</p> <p>RODRIGUES, R.A.P. ; KUSUMOTA, L.; DINIZ, MA; CARVALHO, LPN. <b>Idoso cuidador de idoso - prevenção de sobrecarga na pandemia da Covid-19</b>. Ribeirão Preto: RiMa Editora - 2020.</p> <p>VICENTE MC, FERNANDES DS, ALCÂNTARA E SILVA MP, SILVEIRA, RCP, RODRIGUES RA. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. <b>Acta Paul Enferm.</b> 2023</p>
	<p>O video foi elaborado seguindo os dados de resultados e discussão de:</p> <p>Vicente, Mateus Carneiro. <b>VÍDEO EDUCATIVO PARA A RESILIÊNCIA EM PESSOAS IDOSAS DIANTE DA PANDEMIA COVID-19. Dissertação de Mestrado Profissional. Universidade Federal da Paraíba. 2023. 96 f. : il.</b></p> <p><b>Créditos do video:</b></p> <p>Vicente, MC; Fernandes, DS; Rodrigues, RAP. <b>Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas</b>. Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia- Universidade Federal da Paraíba (UFPB)- João Pessoa, Paraíba. abril de 2023.</p> <p>Registro do video: f2ccee1a52e7da8652564fb41fd0eacfb9c6ca46d8648cfe76a806cdff32d372</p> <p>Este video foi elaborado por <b>Emily Marques</b>, com a locução de Yuri Vicente. Pernambuco, 2023. CNPJ-45.148.126/0001-46</p>

O presente estudo resultou no desenvolvimento de um instrumento digital moderno, sobre propostas de atividades que podem potencializar o comportamento resiliente da pessoa idosa, através de um vídeo educativo. O vídeo educativo é uma ferramenta de ensino-aprendizagem que favorece a aproximação entre o que se deseja educar e a público-alvo, haja vista mediante utilização de linguagens e códigos utilizados pela população (FALEIROS et al., 2019).

A elaboração do vídeo para a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19 busca preencher uma lacuna em relação à escassez de vídeos educativos para esse público no contexto brasileiro. O formato do vídeo foi desenvolvido de modo que abrangesse as quatro propostas resilientes identificadas na revisão de literatura: exercícios físicos, uso de tecnologias, atividades de lazer e estilo de vida.

Sabendo que a atividade física em tempos de pandemia apresenta-se como fator protetor para manutenção da qualidade de saúde física de pessoas idosas, assim como prevenção de incapacidades (YAMADA et al, 2020), a proposta de exercício físico do vídeo foi focada na caminhada, já que é uma atividade simples e de fácil execução.

Como embasamento para o vídeo, utilizou-se o protocolo *Vivifrail*, desenvolvido por especialistas mundiais e reconhecido internacionalmente pela OMS na área de exercícios físicos e fragilidade, portanto, foi definido como público-alvo para essa atividade as pessoas idosas com limitações físicas mínimas ou sem limitações, consideradas robustas, pois não traria riscos à saúde física durante o exercício, além de conferir melhorias na marcha, equilíbrio e força, reduzindo o risco de quedas (IZQUIERDO et al., 2017).

A tecnologia está presente em todos os âmbitos de nossas vidas nos tempos atuais, e podem atuar de forma benéfica para a vida das pessoas idosas, e com o uso de tecnologias, pode-se trabalhar a memória, agilidade e a imaginação, pois as imagens lúdicas de jogos online e as estratégias dos mesmos oferecem várias possibilidades (GALLO et al., 2022).

Como proposta do vídeo, foi indicado ao idoso o uso de dois jogos: *gartic* e *candy crush*. O Gartic é um jogo que faz a interação entre vários jogadores, que farão desenhos para que os colegas adivinhem, pode ser encontrado online e gratuito e além de muito intuitivo, estimula a criatividade e a coordenação motora fina, já que os desenhos são feitos com detalhes (GARTIC, 2023). A outra opção foi o *candy crush*,



que é um jogo que pode ser baixado nos celulares e é de fácil entendimento, visa a estratégia para passar as fases após formar um bloco com três desenhos iguais, o que estimula extremamente o cognitivo (KING, 2023).

As tecnologias de informação e comunicação estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas idosas, que estão mudando a maneira como se comportam, pensam e se comunicam, integrando essas novas tecnologias em seu comportamento (GALLO et al., 2022). Em estudo realizado com 21 pessoas idosas de São Gonçalo (MG), observou-se que o uso do aplicativo de rede social proporcionou uma experiência positiva para a população idosa, principalmente relacionado a recursos de entretenimento e conexão com a família e amigos (FERREIRA; TEIXEIRA, 2017).

Estudo realizado com 191 pessoas idosas de Passo Fundo (RS) revelou que todos os participantes utilizam alguma rede social, dentre elas *Facebook*, *Whatsapp*, *Twitter*, *Instagram* e *Snapchat*, e o principal motivo que os levou a utilizar essas redes foi para poderem conversar com outras pessoas, com destaque para aquelas que moram longe, como familiares e amigos (DELLARMELIN; BALBINOT; FROEMMING, 2017).

Com relação às atividades de lazer, foi proposto práticas de música, meditação e leitura. A música se encontra presente desde os primórdios da humanidade, sendo ela, a terceira arte, uma das mais sinceras formas de expressão, com a pessoa idosa, a música é uma representação não verbal da emoção, atuando como um veículo de comunicação direta, já que essa população reconstrói experiências do presente e do passado (AL-ASSAL, 2008).

A música traz alguns efeitos fisiológicos, altera o metabolismo, libera a epinefrina, que regula a frequência respiratória e os batimentos cardíacos, causa alterações na pressão arterial, reduz a fadiga muscular, melhora a atenção e o foco, otimiza o aprendizado e a retenção da memória, além de agir como um recurso complementar que facilita a comunicação, restaura o equilíbrio e o bem-estar e melhora a qualidade de vida da pessoa idosa (STRAUSS; HEERDEN; JOUBER, 2016).

A prática da meditação é um costume oriental milenar, o qual, atualmente, contribui para a diminuição do estresse e da ansiedade, bem como auxilia no tratamento de dores crônicas, da hipertensão arterial, insônia, e até mesmo na luta contra o câncer (RODRIGUES et al., 2020).

Dentre as diversas técnicas utilizadas, uma das mais populares após a difusão da prática no ocidente é a denominada *mindfulness*, que consiste em se tornar plenamente

consciente sobre sua condição no momento presente, especialmente através da atenção desprovida de julgamentos, deste modo, um dos mecanismos mais importantes para o sucesso na prática da meditação é a concentração e o controle da respiração (JONES et al., 2019).

Para a prática da leitura, o vídeo propôs às pessoas idosas a estratégia do caça-palavra, que é um método eficiente para melhorar habilidades motoras e cognitivas de pessoas idosas, apresentando-se como uma forma não farmacológica de prevenção, e ainda, de tratamento para patologias que envolvam a capacidade funcional e cognitiva da pessoa (ANTUNES et al., 2017).

Como aparato para fortalecer o comportamento resiliente, viu-se pertinente com o vídeo propor à pessoa idosa que pratica algum tipo de religiosidade a procurar um estabelecimento (físico ou virtual) com vistas a potencializar sua fé, e como consequência criar um hábito de socialização. Na pandemia, a religiosidade e espiritualidade surgem como potências protetoras para a resiliência e enfrentamento diante das circunstâncias desafiadoras, assim como trazem ressignificado a fatos da vida, bem como fomentam a aceitação e positividade em relação à pandemia (LUZARDO et al., 2021).

Durante a pandemia, houve redução da dinâmica que muitas pessoas idosas exerciam, como receber visitas, encontrar com amigos e familiares, e isso impactou diretamente na saúde mental dessa população, que se viu com medo por si, e preocupada com os outros, contribuindo para a solidão e alterações psíquicas (SANTOS; MESSIAS; LOPES, 2020). Dessa forma, diante da diminuição das restrições da pandemia, como proposta indicada no vídeo, sugeriu-se que o idoso mantenha contato com amigos, para jogar dominó, baralho, entre outros, além de se reunir com a família para manter os hábitos parentescos.

Estudo com 464 adultos turcos de meia-idade e pessoas idosas destacou o papel significativo do apoio social no enfrentamento durante a pandemia cuja amostra relatou menos solidão social e estresse percebido se tivessem usado a internet para socializar e fazer tarefas domésticas durante a pandemia, haja vista que o uso da internet parece ter permitido que adultos de meia-idade e pessoas idosas mantivessem relações sociais, socializassem e recebessem apoio social durante a pandemia (ÖZDEMİR; ÇELEN, 2023).

Estudo realizado com 582 pessoas idosas do Chile, com média de idade de 71 anos, observou que determinantes sociais em saúde (DSS) como a solidão, o alto risco

de isolamento social e depressão apresentam impacto significativo na resiliência da população idosa durante a pandemia de COVID-19, e, ao identificar os DSS, pode viabilizar o planejamento de diferentes intervenções para melhorar a saúde das pessoas idosas na perspectiva de propor políticas públicas voltadas para gerontologia, assim como detecção precoce e preparação de equipamentos e dispositivos locais, sempre envolvendo vizinhos, usuários e/ou familiares (OPPENHEIMER-LEWIN; ORTEGA-PALAVECINOS; NÚÑEZ-CORTÉS, 2022).

Ressalta-se que a pessoa idosa que vive só tem maior tendência a ter piores hábitos alimentares, tendo em vista a falta de motivação para preparar refeições e dificuldade de aquisição dos alimentos saudáveis (SASAKI; AGUIAR; MARTINS, 2023). No vídeo, foi proposto uma estratégia de adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, conforme recomendação do Ministério da Saúde (2009). Essa prática potencializa a prevenção de agravos e doenças, e corrobora na terapêutica de condições já instaladas, contudo, é uma tarefa de longo prazo, diante de vários fatores sociais e econômicos, no entanto, o vídeo aborda condutas simples, como a preferência por frutas e legumes, consumo de arroz e feijão, evitar industrializado, diminuir a quantidade de sal, ingestão de água (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009; ASSUMPCÃO et al., 2022).

Para as pessoas idosas, principalmente no período pandêmico (e pós-pandemia), o uso de celular e internet, parece ter papel fundamental no envelhecimento saudável, com possibilidade de maior interação e comunicação com os pares, tendo como aliado no acesso à informação, o que pode aumentar seu nível de autoestima e receber apoio de familiares e amigos em momentos de medo, solidão e isolamento (BHASKAR et al., 2020).

A expectativa para o período pós-pandemia precisa estar centrada na identificação de fatores de risco e prevenção de situações desafiadoras para a saúde física e mental da pessoa idosa, mediante estímulo à mudança no estilo de vida, redução de riscos ambientais, utilização da tecnologia a seu favor, assim como a participação ativa da sociedade e família no cuidado à pessoa idosa, potencializando o apoio social e mitigando fatores como solidão, isolamento e depressão (LI et al., 2023).

### **Implicações para o avanço do conhecimento científico para a área de gerontologia**

O vídeo aponta a relevância do estudo e desenvolvimento de recursos tecnológicos para pessoas idosas, abordando estratégias de resiliência promissoras para adoção de hábitos simples e passíveis de execução, o que pode proporcionar mudanças

significativas na qualidade de vida da população idosa. Adicionalmente, o produto surge como tecnologia replicável pela comunidade acadêmica e profissional, haja vista a necessidade e escassez dessa modalidade digital para a área de gerontologia.

## **4.2 Apresentação do Produto**

O video foi registrado no autoralfacil.com, em 06 de abril de 2023, com número f2ccee1a52e7da8652564fb41fd0eacfb9c6ca46d8648cfe76a806cdff32d372. O video está disponível no link [https://drive.google.com/file/d/1B-H6oFEQiuUNoMFbuHUbeXIh3\\_niXYMM/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1B-H6oFEQiuUNoMFbuHUbeXIh3_niXYMM/view?usp=drivesdk)

## **CONCLUSÃO**

O conhecimento produzido na literatura sobre a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia da COVID-19 mostrou, nos nove artigos da revisão integrativa, que essa população tem enfrentado a pandemia com uso de estratégias promissoras. A prática de exercícios físicos, o uso da tecnologia de comunicação, jogos e o envolvimento em uma série de atividades para se manter ocupado foram algumas das estratégias utilizadas pelas pessoas idosas. De acordo com os estudos, as pessoas idosas tentaram neutralizar as consequências negativas do isolamento, aprendendo algo novo ou encontrando a si mesmos, foram mais capazes de suportar as adversidades dos últimos anos. A utilização de estratégias foram indispensáveis para o desenvolvimento de comportamento resiliente da população idosa nos dois anos de pandemia.

À medida que a pandemia, neste momento, caminha para uma pós-pandemia, é essencial que as pessoas idosas continuem a ter autonomia, suporte social, segurança sanitária e uma série de atividades para desfrutarem em suas casas e fora dela. Com isso, os determinantes e efeitos da resiliência na velhice representam pontos de partida promissores para iluminar os caminhos para o envelhecimento bem-sucedido e com resiliência para o enfrentamento de adversidades, o que merece atenção adicional em estudos futuros com maiores evidências.

Ressalta-se a importância da condução de estudos com maiores níveis de evidência, visto a necessidade de se identificar os impactos da resiliência e seus efeitos na população idosa, bem como a sua relação para um envelhecimento ativo e saudável.

A partir da construção do vídeo educativo para a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19, conclui-se que o embasamento científico e metodológico para o desenvolvimento do roteiro e *storyboard* viabiliza a confiabilidade do produto educativo, tornando-o seguro para o público-alvo e uma importante ferramenta profissional que pode ser utilizada como atividade de educação em saúde, a nível individual, como na educação nos serviços de saúde.

Com a oferta desse vídeo, espera-se contribuir para a propagação do tema da resiliência para a pessoa idosa, assim como sensibilizar essa população para a importância da adoção de práticas voltadas para potencializar um comportamento resiliente, principalmente diante de circunstâncias desafiadoras. Como próxima etapa, cita-se a idealização da validação do vídeo com grupo focal e disseminação do produto para a comunidade acadêmica e profissional, com vistas à propagação das informações à população idosa.

---

## **REFERÊNCIAS**

- ABEBE, E. C., DEJENIE, T. A., SHIFERAW, M. Y., & MALIK, T. The newly emerged COVID-19 disease: a systemic review. **Virology Journal**, v. 17, n.1, 2020.
- AL-ASSAL, C. T.; SAFRA, G. **Música: lugar de memória e morada do Ser**. São Paulo, 2008.
- ASSUMPÇÃO, D. et al. Eating Behavior of Older Adults with and Without Diabetes: the vigil survey, Brasil, 2016. **Arq Bras Cardiol**, v. 118, n. 2, p. 388-397, 2022.
- ANTUNES, M. et al. Impacto do caça palavra na atividade mental de idosos. **Enciclopédia biosfera**, v. 14, n. 25, 2017.
- ARMITAGE, R. NELLUMS, L.B. COVID-19 e as consequências do isolamento dos idosos. **The Lancet Public Health**, v. 5, n. 5, mai./2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32199471/>
- BHASKAR, S. et al. Telemedicine as the New Outpatient Clinic Gone Digital: Position Paper From the Pandemic Health System RESilience PROGRAM (REPROGRAM) International Consortium (Part 2). **Front. Public Health**, v.8, p.1-16, 2020. doi: 10.3389/fpubh.2020.00410
- BRASIL. Ministério da Saúde. **COVID-19 no BRASIL**. Brasília-DF. 2020, [acesso 14 jul. 2020]. [https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde** / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI**: Subsídios para as projeções da população. Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão; 2015.
- BROOKE, J.; JACKSON, D. Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism. **Journal of Clinical Nursing**, v.29, 2044-46, p. 2020. doi: 10.1111/jocn.15274
- BROOKS, S.K et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, p. 912-20, 2020.
- CARRIEDO, A. et al. COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. **Am J Geriatr Psychiatry**, v.28, n.11, p.1146-1155, 2020. doi: 10.1016/j.jagp.2020.08.007.
- CAVALLI, A.S. et al. Inovação na “sala de aula” da universidade aberta para idosos: o uso das



tecnologias digitais para acolhimento e ensino. **Expressa Extensão**, v. 27, n. 1, p. 225-233, 2022.

CHAN, J.F.W. et al. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. **Lancet**. v.395, p.514-523. 2020. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30154-9

CHAN, S.M. et al. Resilience and coping strategies of older adults in Hong Kong during COVID-19 pandemic: a mixed methods study. **BMC Geriatr.**, v.22, n1, p.299, 2022. doi: 10.1186/s12877-022-03009-3.

CHU, D. K. et al Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. **The Lancet**, v. 395, p. 1973–87, 2020.

COSTA, F.A. et al. COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 6, n. 7, pág. 49811–49824, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-580. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/13704>. Acesso em: 8 set. 2022.

DANTAS, D.C. et al. Produção e validação de vídeo educativo para o incentivo ao aleitamento materno. **Rev gaucha enferm.**, v. 43:e20210247, 2022.

DELLARMEIN, M.L.; BALBINOT, V.A.; FROEMMING, L.M.S. Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos. **Rev. Sociais & humanas**, v.30, n.1, p.174-184, 2017.

DOU, Diário Oficial da União do Brasil. (2020). **Portaria nº 340**, de 30 de março de 2020. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-340-de-30-de-marco-de-2020-250405535>

FALEIROS, F. et al. Development and validation of an educational video for clean intermittent bladder catheterization. **Rev. Eletr. Enferm.**, v.21:53973, p.1-8, 2019.

FERREIRA, M.C.; TEIXEIRA, K.M.D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 153-167, 2017.

FIGUEIREDO, M. N. et al. Covid-19 clinical spectrum in elderly: integrative literature review. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 68173–68186, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-304. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/16572>. Acesso em: 8 sep. 2022.

FINEOUT-OVERHOLT, E.; STILLWELL, S.B. **Asking compelling, clinical questions**. In: Melnyk B M, Fineout-Overholt E. Evidence-based practice in nursing and healthcare: a guide to

best practice. Philadelphia: Wolters Kluwer; p. 33-54, 2019.

FINLAY, J.M. et al. Coping During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across the United States. **Front Public Health**, v.9:643807, p. 1-12, 2021. doi:10.3389/fpubh.2021.643807.

FIOCCO, A.J.; GRYSPEERDT, C.; FRANCO, G. Stress and Adjustment during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study on the Lived Experience of Canadian Older Adults. **Int J Environ Res Public Health**. v.18, n.24, p.12-22, 2021. doi: 10.3390/ijerph182412922.

FIORILLO, A.; GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European psychiatry**, v.63, n.1, e32, p. 1-2, 2020.

FISCHER, F. et al. COVID-19 and the Elderly: Who Cares? **Frontiers in public health**, v. 8, p. 151, 2020.

FLEMING, S.E.; REYNOLDS, J.; WALLACE, B. Lights... camera... action! A guide for creating a DVD/Video. **Nurse Educ.**, n.34, v.3, p.118-21, 2009

FONTES, A.P.; NERI, A.L. Resiliência e velhice: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, n.5, p.1475-95, 2015.

FULLER, H.R.; HUSETH-ZOSEL, A. Lessons in Resilience: Initial Coping Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic. **Gerontologist**, v.61, n.1, p. 114-125, 2021. doi: 10.1093/geront/gnaa170.

GALINDO-NETO, N.M. et al. Creation and validation of an educational video for deaf people about cardiopulmonary resuscitation. **Rev Latino-Am Enfermagem**. v.27, e3130, 2019. doi: 10.1590/1518-8345.2765.3130.

GALLO, M.A. et al. Experiências com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia COVID-19. **Rev. Enferm. UFSM**, v.12, e37, p.1-17, 2022.

GANDRA, E.C. et al. COVID-19 idosos: por que eles são mais humanos ao novo coronavírus? **Revista Brasileira de Desenvolvimento** , [S. l.] , v. 7, n. 4, pág. 42572–42581, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-630. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/28934>. Acesso em: 8 set. 2022.

GARCIA, LA.A.; SANTOS, A.S. The COVID-19 pandemic and the repercussions on health care of the brazilian elderly. **REFACS** (online), v.8, n.3, p.335-336, jul/Sep 2020.

GARTIC. **Gartic – o portal de desenhos online**. Disponível em: <https://gartic.com.br>. Acesso em

19 de mar de 2023.

GOMES, M.J.A.R.; TEIXEIRA, M.C.; PAÇÔ, M.T.P. Preditores clínicos da qualidade de vida relacionada com a saúde oral em idosos diabéticos. **Rev Enf Ref**, s.IV, n.7, p.81-9, 2015.

HAMMERSCHMIDT, K.S.A; SANTANA, R.F. Saúde Do Idoso Em Tempos De Pandemia Covid-19. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 25, abr. 2020.

HERNÁNDEZ-RUIZ, V. et al. Older Adults and the COVID-19 Pandemic, What About the Oldest Old? The PACOVID Population-Based Survey. **Front Psychiatry**, v.12:711583, 2021. doi: 10.3389/fpsy.2021.711583.

HERRON, R.V. Conversations in Times of Isolation: Exploring Rural-Dwelling Older Adults' Experiences of Isolation and Loneliness during the COVID-19 Pandemic in Manitoba, Canada. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.18, n.6, p.3028, 2021.

HONG, Q.N. et al. **Mixed methods appraisal tool (MMAT) Version 2018**: user guide. Montreal (CA): University McGill; 2018. Available from: <http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/>

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. **PsyArXiv Preprints**, v.42, e2020038, p.1–11, 2020. doi: <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/DZ5V2>

IZQUIERDO, M. et al. **ViviFrail - A Practical Guide for Prescribing a MultiComponent Physical Training Program to prevent weakness and falls in People over 70**, 2017. Disponível em: . Acesso em: 26 jan. 2023.

IZQUIERDO, M. et al. **ViviFrail - A Practical Guide for Prescribing a MultiComponent Physical Training Program to prevent weakness and falls in People over 70**, 2017.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D, CARBONELL-BAEZA, A, LAVIE, C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Prog Cardiovasc Dis.**, v.63, n.3, p.386, 2020.

JONES, D. R. et al. The effects of a short-term mindfulness meditation intervention on coping flexibility. **Anxiety, stress, and coping**, v.32, n.4, p.347–361, 2019.

KALACHE, A. et al. Envelhecimento e desigualdades: políticas de proteção social aos idosos em função da Pandemia COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 6, 2020.

- KINDEM, G.A.; MUSBURGER, R.B. **Introduction to Media Production**: from analog to digital. 3rd ed. Boston, Focal Press, 2005. 532p
- KING. **Candy Crush Saga**. Disponível em: [https://www.king.com/pt\\_BRgame/candycrush](https://www.king.com/pt_BRgame/candycrush). Acesso em 19 de mar de 2023.
- KOH, W. C.. et al. What do we know about SARS-CoV-2 transmission? A systematic review and meta-analysis of the secondary attack rate and associated risk factors. **PLOS ONE**, n. 15, v. 10, 2020.
- LEÃO, L.R.B.; FERREIRA, V.H.S.; FAUSTINO, A.M. The elderly and the pandemic of Covid-19: an analysis of articles published in newspapers. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 45123-45142, jul. 2020.
- LEE, K. et al Exploring Factors Enhancing Resilience Among Marginalized Older Adults During the COVID-19 Pandemic. **J Appl Gerontol.**, v.41, n.3, p.610-618, 2022. doi: 10.1177/07334648211048749.
- LETTS, L. et al. **Critical Review Form – Qualitative Studies (Version 2.0)** Ontario: McMaster University; 2007. Available from: <https://www.canchild.ca/en/canchildresources/resources/qualform.pdf>.
- LI, Y. et al. The role of community cohesion in elderly people during the COVID-19 epidemic: a cross-sectional study. **JMIR Public Health Surveill.** 2023 Mar 14. doi: 10.2196/45110.
- LIMA, A.F. et al. A percepção do idoso com diabetes acerca de sua doença e o cuidado de enfermagem. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 15, n. 3, p.522-29, 2016.
- LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Radiologia Brasileira**, v. 53, n. 2, p. 5-6, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-39842020000200001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-39842020000200001&script=sci_arttext&tlng=pt)
- LÓPEZ, J. et al. Emotional distress among older adults during the COVID-19 outbreak: understanding the longitudinal psychological impact of the COVID-19 pandemic. **Psychogeriatrics**, v.22, n.1, p.77-83, 2021.
- LUO, Y. The Association of Delayed Care With Depression Among US Middle-Aged and Older Adults During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Analysis. **JMIR Aging**, v. 4, n.4, e29953, 2021.
- LUZARDO, A.R. et al. Percepções de idosos sobre o enfrentamento da COVID-19. **Cogitare enferm.**, v. 26:e78852, 2021.

- MARTINS, T.C.F. Transição da morbimortalidade no Brasil: um desafio aos 30 anos de SUS. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.26, n.10, p. 4483–96, 2021
- MELÉNDEZ, J.C. et al., The effects of instrumental reminiscence on resilience and coping in elderly. **Arch Gerontol Geriatr.**, v.60, n.2, p.294-8, 2015.
- MELNYK, B. M.; FINEOUT-OVERHOLT, E. **Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice**. 2. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2019. 868 p.
- MINAHAN, J. et al. A pandemia de COVID-19 e os resultados psicossociais em toda a idade através do quadro de estresse e enfrentamento. **O Gerontólogo**, v.61, n.2, p.228–239, 2021. doi: 10.1093/geront/gnaa205.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil** pelo Ministério da Saúde. (2020). Acesso em <https://covid.saude.gov.br/>
- MOBASSERI, K. The main issues and challenges older adults face in the SARS-CoV-2 pandemic: a scoping review of literature. **Irã J Saúde Pública.**, v.49, n.12, p.2295-2307, 2020
- MÜLLER, F. et al. Isolamento social e solidão durante o bloqueio do COVID-19: associações com sintomas depressivos na população idosa alemã. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v.18, n.7, p. 3615, 2021. doi: 10.3390/ijerph18073615.
- NASCIMENTO, M.C.; CALSA, G.C. Resiliência e idosos: Revisão da produção acadêmica brasileira, 2000-2015. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.19, n.1, p. 255-272, 2016.
- NERI, M. **Onde estão os idosos?** Conhecimento contra o COVID-19 (Relatório de Pesquisa). Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas. 2020. Acesso em <https://cps.fgv.br/covidage>
- NUNES, V.M.A.N. et al. **COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência**. Natal: EDUFRN, 2020.
- OMS, Organização Mundial da Saúde (2020). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report –51**. OMS, Recuperado em 26 de Março, 2020, [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)
- OUZZANI, M. et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. **Syst Rev.**, v.5, n.1, p.1-10, 2016.
- ÖZDEMİR, P.A.; ÇELEN, H.N. Social loneliness and perceived stress among middle-aged and older adults during the COVID-19 pandemic. **Curr Psychol**. P.1-10, 2023. doi:10.1007/s12144-023-04301-0

- PEARMAN, A. Age Differences in Risk and Resilience Factors in COVID-19-Related Stress. **J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci**, v.76, n.2, e38-e44, 2020.
- PÉREZ-ROJO G., et al. Older people's personal strengths during the first wave of the COVID-19 pandemic. **Psicothema**, v. 33, p. 423–432, 2021.
- PILLATT, A. P. et al. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 210–217, 2019.
- PRISMA. **Lista de verificação PRISMA**. 2009. Disponível em: <http://www.prisma-statement.org/>. Acesso: 30 de mar de 2022.
- RODRIGUES, R.A.P. et al. **Idoso cuidador de idoso** - prevenção de sobrecarga na pandemia dacovid-19. Ribeirão Preto: RiMa Editora - 2020.
- ROZEMBERG, L. et al. Resiliência, gênero e família na adolescência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 673-684, 2014.
- SANTOS, R. S.; BARRETO, A. C. M. Capacidade de resiliência em adolescentes: o olhar da enfermagem. **R. enferm. UERJ**, v. 22, n. 3, p. 359-64, 2014.
- SANTOS, J.M.S.; MESSIAS, E.M.S.; LOPES, R.F. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. **Revista nursing**, v. 23, n.268, p. 4562-65, 2020.
- SASAKI, R.; AGUIAR, A.C.S.A.; MARTINS, L.A. Repercussões do isolamento social em pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19. **Rev. Enferm. Contemp.**, Salvador, v.12:e4795, 2023.
- SAVCI, C et al. The effects of fear of COVID-19, loneliness, and resilience on the quality of life in older adults living in a nursing home. **Geriatr Nurs.**, v.42, n.6, p.1422-1428, 2021.
- SILTANEN, S. et al. Self-rated resilience and mobility limitations as predictors of change in active aging during COVID-19 restrictions in Finland: a longitudinal study. **Eur J Ageing**, v.19, n.3, p.475-484, 2021. doi: 10.1007/s10433-021-00634-6.
- SINGHAL, T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). **In Indian J Pediatr.**, v.87, n.4, p.281–286, 2020. doi: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>.
- SOARES, S.M. et al. **Tecnologias digitais no apoio ao cuidado aos idosos em tempos da pandemia da COVID-19**. Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19 - 3. Brasília, DF: Editora ABEn; 2021. (Série Enfermagem e Pandemias, 5).
- STRAUSS, M.; HEERDEN, S. M. V.; JOUBER, G. Occupational therapy and the use of music tempo in the treatment of the mental health care user with psychosis. **South African Journal of**

**Occupational Therapy**, v.46, n.1, p.21-26, 2016.

SURZYKIEWICZ, J. et al. Resilience and Mental Health in the Polish Population during the COVID-19 Lockdown: A Mediation Analysis. **J Clin Med.**, v.10, n.21, p. 1-12, nov 2021.

TAVARES, N.P. et al. Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: Orientações para um enfrentamento saudável. **EDUFRPE**, Recife, 1. ed., p.43, 2020.

VANNINI, P. et al. Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19. **J Psychiatr Res.**, v.138, p.176-185, Jun 2021. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.03.050.

WEITZEL, E.C. et al. Prevalence of High Resilience in Old Age and Association with Perceived Threat of COVID-19-Results from a Representative Survey. **Int J Environ Res Public Health**, v.18, n.13, p.2-9, 2021.

WHITTEMORE, R; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of advanced nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16268861>. Acesso em: 30 de mar de 2022.

WILDER-SMITH, A.; FREEDMAN, D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **J. Travel Med**, v.27, n.2, 1-4, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>

WONG, S.Y.S. et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. **Br J Gen Pract.**, v. 70, n.700, e817-e824, 2020.

YAMADA, M. et al. Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: a cross-sectional online survey. **The journal of nutrition, health & aging**, v. 24, n.9, p.948-950, 2020.

YANG, Q. et al. The Experiences of Community-dwelling older adults during the COVID-19 Lockdown in Wuhan: A qualitative study. **J Adv Nurs.**, v.77, n.12, p.4805-4814, 2021. doi: 10.1111/jan.14978.

## APÊNDICES

### ROTEIRO DO VÍDEO SOBRE “PROPOSTAS DE ATIVIDADES PROMOTORAS DA RESILIÊNCIA PARA PESSOAS IDOSAS”

<b>Cena</b>	<b>Áudio</b>	<b>Vídeo</b>
<b>1</b>	Som atrativo de fundo	<b>Universidade Federal da Paraíba - UFPB Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Gerontologia.</b>
<b>2</b>	Olá! Você que está na idade a partir de 60 anos, e ao longo da vida busca soluções ou novas formas de se adaptar a diferentes realidades e superar os desafios, esse vídeo é para você	<b>Personagem falando...</b>
<b>3</b>	Esse vídeo educativo servirá de guia para você desenvolver atividades que possam te ajudar a fortalecer a sua resiliência e desenvolver em sua casa ou com sua família/amigos.	<b>Pode ser fotos de vários idosos juntos.</b>
	Voce já ouviu falar da resiliência? Sabe o que é? Conhece alguém que já passou por situações desafiadoras e soube lidar e conviver com elas? Destacando as frases com a palavra RESILIÊNCIA	<b>Texto na tela: Já ouviu falar da resiliência? Sabe o que é? Casal de idosos sentados no sofá de frente se olhando e com ponto de interrogação com a palavra resiliência.</b>
	<b>Resiliência</b> é o potencial que podemos desenvolver para buscar enfrentar e se adaptar às dificuldades quando elas surgirem ao longo da vida.	<b>Mostrar uma flor nascendo em um solo ressecado.</b>
<b>3</b>	O objetivo do vídeo é oferecer uma orientação para que você consiga potencializar sua resiliência através de atividades do dia a dia.	<b>A mesma cena anterior só que as pessoas idosas se olham e sorriem Fotos de pessoas idosas.</b>
<b>4</b>	Esta recomendação está alinhada em quatro etapas sobre propostas resilientes, conforme a revisão da literatura realizada por Vicente e colaboradores (2023), ou seja: <u>3-</u> Exercícios físicos <u>4-</u> Uso de tecnologias, <u>5-</u> Atividade de lazer	<b>Cenas cortadas de pessoas idosas fazendo atividades que serão executados nesse vídeo.</b>



	6- Estilo de vida	
5	Você se sente seguro? Está pronto?  ENTÃO VAMOS LÁ!	pessoa idosa dando “joinha”, em um espaço livre- tipo praça  ENTÃO VAMOS LÁ!
6	<b><u>Proposta Resiliente 1</u></b>  Exercícios físicos – Caminhada	Tela com a frase Proposta Resiliente 1 exercícios físicos - caminhada
7	Esta etapa seguirá os pressupostos do Programa Vivifrail, referência mundial na promoção de exercícios físicos para prevenção da fragilidade e quedas em pessoas idosas, e também é recomendado pela Organização Mundial de Saúde.	pessoa idosa caminhando, aparece imagem do Vivifrail e simbolo da OMS.
8	Vamos iniciar então a atividade 1- Exercício físico, com destaque para a caminhada.	pessoa idosa na praça usando roupa confortável (camisa manga curta e bermuda) e tênis.
9	Você deverá escolher um espaço adequado, plano e com segurança, para prevenir acidentes.	pessoa idosa na praça usando roupa confortável (camisa manga curta e bermuda) e tênis ou semelhantes.
10	Use uma roupa confortável e larga e calçado, de preferência tênis ou semelhantes.	pessoa idosa na praça usando roupa confortável (camisa manga curta e bermuda) e tênis ou semelhantes.
11	Verifique a possibilidade de ter um acompanhante nessa atividade, sempre que possível.	Surge uma pessoa idosa ou outra pessoa para caminhar junto.
12	Caminhe 3 séries de 10 minutos cada, descansando 1 minuto entre as séries. Termine caminhando lentamente durante 2 minutos para relaxar.  ATENÇÃO: Caminhe em um ritmo que possa manter uma conversa contínua sem fazer esforço para falar, caso esteja acompanhado.	Cena de pessoa idosa ou idosa continuando caminhada leve, balançando os braços calmamente, olhando para frente e depois parando e sentando. Colocar o número e os minutos de cada caminhada.
13	Caso durante a realização da caminhada o (a) sr(a) sentir qualquer tipo de dor, ou notar dificuldade para respirar, enjoos ou palpitações: PARE IMEDIATAMENTE A CAMINHADA e chame uma pessoa de sua família, e se não melhorar, consulte seu médico.	Cena de pessoa idosa parando a caminhada.
14	<b><u>Proposta Resiliente 2</u></b>  Uso de tecnologias	Tela com a frase Proposta Resiliente 2 Uso de tecnologias e cenas recortadas de pessoa idosas executando as atividades desse módulo.
15	Nessa etapa, vamos dar destaque aos jogos no celular e computador	Cena de pessoa idosa sentado imaginando algum jogo.

16	<p>Aqui iremos abordar alguns jogos que estimulam o cérebro, que é utilizado para melhoria da cognição. Com esses jogos você pode trabalhar a memória, agilidade e a imaginação.</p> <p>Pensando nisso, aqui vão algumas propostas de jogos online super interessantes.</p>	<b>Cena de pessoa idosa sentado imaginando algum jogo e depois aparecendo imagens de jogos.</b>
17	<p><b>Gartic:</b></p> <p>Esse jogo faz a interação entre vários jogadores, que farão desenhos para que os colegas adivinhem.</p>	<p><b>Na tela o nome Gartic</b>  <b>Na fala do Gartic, aparece o vídeo do jogo funcionando enquanto se tem a descrição desse jogo.</b></p>
18	<p>O gartic pode ser encontrado online e gratuito e além de muito intuitivo, estimula a criatividade e a coordenação motora, já que os desenhos são feitos com detalhes. Você pode digitar o nome do jogo no google e clicar no link.</p>	<b>Cena mostrando como encontrar o jogo no google, abrindo o jogo e simulando uma partida.</b>
19	<p>Outro jogo é o <b>Candy Crush:</b></p> <p>Candy Crush é de fácil entendimento, além do mais esse jogo visa a estratégia para passar as fases. Para jogar basta arrastar os blocos para cima, para baixo ou para o lado, visando formar um grupo de três quadradinhos iguais de mesma cor.</p>	<p><b>Na tela o nome Candy Crush:</b>  <b>Na fala do Candy Crush, aparece o vídeo do jogo funcionando enquanto se tem a descrição desse jogo.</b></p>
20	<p>Você pode digitar o nome do jogo no play store ou apple store, e baixar no celular</p>	<b>Cena mostrando como encontrar o jogo no play store ou apple store, abrindo o jogo e simulando uma partida.</b>
21	<p>Uma outra alternativa de acesso as tecnologias são as redes sociais (como <i>Facebook, Instagram, TikTok, Youtube, WhatsApp, Pinterest</i>) e mais;</p>	<b>Cena de pessoas idosas com as diversas redes sociais.</b>
22	<p>Para baixar esses aplicativos, você pode acessar o <i>play store</i> ou a <i>apple store</i> (dependendo do seu aparelho celular), e inserir o nome da rede social,</p>	<b>Cena de um celular android e outro iphone, mostrando a tela, abrindo o <i>play store</i> ou a <i>apple store</i>, e pesquisando o nome dos Apps (Por exemplo facebook, instagram).</b>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ao baixar, você cria uma conta pessoal e começa a navegar, lembrando que ao abrir o <i>app</i>, cada aplicativo dá instruções simples de como você deve navegar</li> <li>- Caso encontre dificuldade, peça ajuda de um familiar próximo, vizinho, do agente de saúde...</li> </ul>	<b>Cena abrindo o instagram e criando uma conta, depois abrindo o app e rolando a tela pelo <i>feed</i>, com postagens de outros idosos.</b>

24	<b><u>Proposta Resiliente 3</u></b> Atividades de lazer	<b>Tela com a frase Proposta Resiliente 3</b> <b>Atividades de lazer</b> <b>e cenas recortadas de pessoas idosas</b> <b>executando as atividades dessa módulo.</b>
25	Nesse momento, faremos algumas atividades voltadas para o lazer e o bem-estar. Afinal, quem é que não gosta de escutar uma boa música, relaxar ou exercitar a memória praticando a leitura? Vamos começar?	<b>Tela com a frase Atividades de lazer</b> <b>e cenas recortadas de pessoas idosas</b> <b>executando as atividades dessa módulo.</b>
26	A primeira proposta é a <b>Música</b> . Nossa, como se faz verdadeiro o famoso ditado “quem canta, seus males espanta”, não?	<b>Música</b> <b>Cena de pessoas idosas ouvindo músicas e se divertindo.</b>
27	Vamos praticar a escuta apreciativa?  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Procure um ambiente calmo e espaçoso.</li> <li>● Fique de pé</li> <li>● Aumente o volume do seu dispositivo.</li> <li>● Agora, ouça algumas das canções a seguir, procurando atentar-se ao sentimento que ambas lhe remetem. Tente deixar fluir a sua reação (Cante, dance, sorria, emocione-se... expresse-se!)</li> </ul> <p>OBS: se não se sentir bem, pare, pause este vídeo, sente-se e respire fundo. Chame alguém para lhe ajudar.</p>	<b>Cena mostrando o passo-a-passo para escutar a música,</b> <b>depois mostrando como encontrar a música no youtube, digitando o nome de uma das músicas.</b>
28	Outra proposta é a <b>meditação</b>	<b>Meditação</b>
29	A prática da meditação contribui para a diminuição do estresse e da ansiedade, bem como auxilia no tratamento de dores crônicas, da hipertensão arterial, insônia, e até mesmo na luta contra o câncer.	<b>Nessa etapa colocar som de uma música suave de meditação.</b>
30	Quantos benefícios, não é mesmo?  Por isso, vamos praticar um pouquinho?	<b>Cena de pessoa idosa em posição de meditação e depois um texto com a frase "Quantos benefícios, não é mesmo?", e depois a frase "Vamos praticar um pouquinho?"</b>
31	7. Comece procurando um ambiente silencioso e sente-se ou deite-se em uma posição confortável. 8. Inicie olhando para suas mãos, olhe para elas por alguns instantes. 9. Agora, pense sobre sua mão,	<b>Técnica simples de percepção do corpo.</b>  <b>Cenas do pessoa idosa executando o passo-a-passo da técnica de meditação.</b>  <b>E ao final, cena de pessoa idosa satisfeito após a técnica da percepção do corpo.</b>

	<p>perceba onde foi seu pensamento.</p> <p>10. Continue olhando para suas mãos, agora bata 3 palmas.</p> <p>11. Sinta o que acontece com suas mãos, reflita qual a sensação</p> <p>12. Percebeu alguma diferença entre o pensar e o sentir?</p>	
32	Para praticar outras técnicas de meditação, baixe o <b>APP 5 minutos –eu medito</b> , e encontre outras formas de relaxar!	<b>Na fala do app, mostrar como baixar na apple store ou play store, depois abrindo o app e mostrando um exemplo.</b>
33	A última proposta dessa fase é a <b>leitura</b> , com destaque para <b>caça-palavras</b> .	<b>Leitura (caça-palavras)</b>
34	<p><u>Você sabia?</u></p> <p>O caça palavras é um método eficiente para melhorar habilidades motoras e cognitivas de pessoas idosas.</p>	<b>Cena de pessoa idosa ou idosa brincando de caça-palavra enquanto é descrito o jogo.</b>
35	<p>Vamos lá?</p> <p>Para essa atividade, fique de olho na tela!</p>	<b>Cena anterior</b>
36	<p>Na imagem, há SETE palavras que remetem à experiência de bons momentos. São elas:</p> <p>AMIGOS VIAGEM FAMÍLIA PASSEIO</p>	<p><b>Cena com pessoa idosa ao centro, com as palavras faladas: (e se possível imagens pequenas que representam as palavras)</b></p> <p><b>AMIGOS VIAGEM FAMÍLIA PASSEIO</b></p>
37	<p>Vamos encontrá-las?</p> <p>Se preferir, anote-as em um papel.</p> <p>Pause o video por 1(um) minuto para tentar achar as palavras, quando encontrá-las, dê novamente o <i>play</i>.</p>	<b>Cena com o quadro de palavras e sinalizando para o pessoa idosa pausar o vídeo.</b>
38		<b>Demorar um pouco de uma cena para outra (uns 7 segundos). Cena com o quadro de palavras com o gabarito, e pessoa idosa feliz após ter acertado as palavras.</b>
39	<p><b><u>Proposta Resiliente 4</u></b></p> <p>Estilo de vida</p>	<b>Tela com a frase Estilo de vida e cenas recortadas de pessoas idosas executando as atividades dessa módulo.</b>
40	- Caso seja praticante religioso(a), tem a opção de ir à igreja (que pode ser presencial ou online).	<b>Cena de pessoa idosa caminhando em direção a uma igreja física e outro pessoa idosa assistindo pelo computador a uma missa/culto..</b>
41	Você também pode se encontrar com a família para aquele almoço de	<b>Cena de pessoa idosa caminhando com outras pessoas idosas, e cortando para uma cena de</b>

	domingo, ou se reunir com amigos para jogar baralho, dominó, ou outros jogos. -	<b>um encontro em casa com a família.</b>
<b>42</b>	Para favorecer um envelhecimento mais ativo, você pode adotar uma alimentação mais saudável. Consulte um nutricionista! Se você puder!	<b>Cena com a frase Alimentação saudável e imagens de comida saudável.</b>
	Mas, segundo o Ministério da Saúde: - Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches saudáveis, por dia; - Dê preferência para Legumes e frutas; - Consumo de arroz e feijão todos os dias; - Carnes, aves, peixes e ovos diariamente; - Beba água durante o dia; - Evite alimentos industrializados; - Diminua a quantidade de sal na comida; -	<b>Cena com a frase Alimentação saudável, mostrando imagens que representa enquanto fala a foto da capa do manual de alimentação saudável do MS ao lado como referência.</b>
<b>43</b>	Certifique-se na sua cidade há programas de Promoção à saúde para desenvolverem diversas atividades para envelhecimento saudável.	<b>Cena de pessoa idosa desenvolvendo atividades de promoção a saúde... pode ser exercício, atividades lúdicas.</b>
<b>44</b>	Se você conseguiu desenvolver algumas dessas atividades resilientes, PARABÉNS!  Essas atividades vão ajudá-lo a priorizar sua saúde mental e adaptá-lo para enfrentar com sabedoria os desafios.	<b>Cena de pessoa idosa sorrindo um para o outro para uma caminhada.... se sentindo feliz</b>
<b>45</b>	<b>Referências:</b>	Aparece com letra pequena as referências abaixo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• AL-ASSAL, C. T.; SAFRA, G. Música: lugar de memória e morada do Ser. São Paulo, 2008.</li> <li>• ANTUNES, M. et al. Impacto do caça palavra na atividade mental de idosos. Enciclopédia biosfera, v. 14, n. 25, 2017.</li> <li>• BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção</li> </ul>

		<p>à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IZQUIERDO, M. et al. ViviFrail - A Practical Guide for Prescribing a MultiComponent Physical Training Program to prevent weakness and falls in People over 70, 2017.</li> <li>• RODRIGUES, R.A.P. ; KUSUMOTA, L.; DINIZ, MA; CARVALHO, LPN. Idoso cuidador de idoso - prevenção de sobrecarga na pandemia da Covid-19. Ribeirão Preto: RiMa Editora - 2020.</li> <li>• Vicente MC, Fernandes DS, Alcântara e Silva MP, Silveira RC, Rodrigues RA. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2023.</li> </ul>
46		<p>Surgem os créditos sobre a última cena:</p> <p>Vicente, MC; Fernandes, DS; Rodrigues, RAP. <b>Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas.</b> Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia- Universidade Federal da Paraíba (UFPB)- João Pessoa, Paraíba. de 6 abril de 2023.. 96f.: il.. Orientadora: Profa Dra Rosalina A PARTEZANI Rodrigues</p> <p>Registro do vídeo: f2ccee1a52e7da8652564fb41fd0eacfb9c6ca46d8648cfe76a806cdff32d372</p> <p>Este video foi elaborado por Emily Marques com a locução de Yuri Vicente - Pernambuco, 2023. CNPJ: 45.148.126/0001-46</p>

## ANEXO

## Artigo de Revisão

Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia  
COVID-19: revisão integrativa

Resilience in older adults in the face of the COVID-19 pandemic: an integrative review

XXXX XXX XXXXXXXXXX

Mateus Carneiro Vicente<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5454-0898>Daiane de Souza Fernandes<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-0225-4222>Mauriely Paiva de Alcântara e Silva<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2607-1590>Renata Cristina de Campos Pereira Silveira<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2885-3640>Rosafina Aparecida Partezani Rodrigues<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8916-1078>

**Como citar:**  
Vicente MC, Fernandes DS, Alcântara e Silva MP, Silveira RC, Rodrigues RA. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. *Acta Paul Enferm.* 2023;xx(x):xx-xx.

DOI

xxxxxx



## Descritores

Idoso; Resiliência psicológica; COVID-19; Pandemias

## Keywords

Aged; Resilience, psychological; COVID-19; Pandemics

## Descriptores

Anciano; Resiliencia psicológica; COVID-19; Pandemias

## Submetido

19 de Outubro de 2022

## Aceito

21 de Março de 2023

## Autor correspondente

Rosafina Aparecida Partezani Rodrigues  
E-mail: rosafina@usp.br

## Editor Associado (Avaliação pelos pares):

Thiago de Siles Domingos  
(<https://orcid.org/0000-0002-1421-7468>)  
Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, SP, Brasil

## Resumo

**Objetivo:** Analisar o conhecimento produzido na literatura científica sobre a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19.

**Método:** Revisão integrativa da literatura com estudos primários publicados na íntegra, em Português, Inglês e/ou Espanhol, entre 2020 e 2022 nas bases de dados PubMed, EMBASE, LILACS, Web of Science e PsycINFO-APA. Os artigos foram exportados para o sistema Rayyan, os estudos selecionados foram lidos e inseridos em um instrumento cujos dados extraídos foram: autores, ano, objetivo, tipo de estudo, amostra, média da idade, resiliência, principais resultados e conclusão. Na avaliação crítica para determinar a qualidade metodológica e nível de evidência, para estudos qualitativos utilizou-se o *Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies*, para quantitativos o *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies* e estudos mistos o *Mixed Methods Appraisal Tool*.

**Resultados:** Correspondem à análise final dos nove artigos publicados. Sobre as estratégias de enfrentamento, destacam-se atividades físicas, sendo estas, caminhadas, Tai-chi, corridas, exercícios de resistência e ciclismo; o uso da tecnologia de comunicação, como jogos, site de vídeos, teleconferências, assistir TV e o uso de aplicativos de comunicação e as atividades de lazer, como a leitura, tocar instrumentos musicais, meditação, a arte de costura, jardinagem e pintura e estilo de vida, mantendo-se ocupado, busca de apoio social, se alimentar saudável e a manutenção de rotinas domésticas.

**Conclusão:** As pessoas idosas foram relativamente resilientes durante essa pandemia. A resiliência foi fator importante para a manutenção do bem-estar e qualidade de vida dessa população, com destaque para a prática de atividade física e o uso de tecnologias.

## Abstract

**Objective:** To analyze the knowledge produced in the scientific literature about older adults' resilience in the face of the COVID-19 pandemic.

**Method:** This is an integrative literature review with primary studies published in full, in Portuguese, English and/or Spanish, between 2020 and 2022, in PubMed, EMBASE, LILACS, Web of Science and PsycINFO-APA databases. The articles were exported to the Rayyan system. The selected studies were read and entered into an instrument whose extracted data were authors, year, objective, study design, sample, mean age, resilience, main results and conclusion. In the critical assessment to determine the methodological quality and level of evidence, for qualitative studies, the Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies were used, for quantitative studies, the Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies, and mixed studies, the Mixed Methods Appraisal Tool.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil.

<sup>2</sup>Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.  
Conflito de interesse: nada a declarar.

## ANEXO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM  
GERONTOLOGIA**



## EXAME DE QUALIFICAÇÃO

MESTRANDO (A): MATEUS C VICENTE

**TÍTULO: RESILIÊNCIA DE PESSOAS IDOSAS NA PERSPECTIVA DA PANDEMIA DA COVID-19**

**RELATÓRIO:**

A apresentação oral do trabalho do mestrando foi clara, objetiva e fez uso de material visual adequado. O projeto tem potencial para construção de conhecimento e de tecnologia que insere o idoso com o tema da resiliência na pandemia da COVID\_19. Na arguição do mestrando a banca fez considerações sobre o tema e o método da pesquisa. Sugeriram ainda que o projeto deve ter dois pontos essenciais, é a revisão da literatura e a construção do jogo educativo sobre a resiliência do idoso, na pandemia da COVID-19. O mestrando acatou todas as sugestões emanadas pela banca examinadora e respondeu as questões com maturidade profissional Assim, Mateus respondeu com segurança todas as arguições e a banca examinadora considera-o aprovado.

João Pessoa, 11 de OUTUBRO 2021.

Assinatura dos membros da Banca Examinadora:

Orientadora

Membro externo

Membro interno

Assinatura do (a)mestrando (a):



## ANEXO

**CERTIFICADO DE REGISTRO****Nome do Arquivo Origem:**

trim.FB7BCF0E-BD89-4AC3-B997-24A1E5113A84.MOV

**HASHCODE(sha256) do Arquivo Origem:**

f2ccee1a52e7da8652564fb41fd0eacfb9c6ca46d8648cfe76a806cdf32d372

**Título da Obra:**

Propostas de atividades promotoras da resiliência para pessoas idosas

**Dados do(s) Autor(es):**

Mateus Carneiro Vicente CPF:10601085426, Daiane de Souza Fernandes CPF: 70962081272, Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues CPF: 60332328872

**Dados do(s) Titular(es):**

Mateus Carneiro Vicente CPF: 10601085426

**Observações:**

Para que este registro se mantenha válido, é de responsabilidade única e exclusiva do usuário deste sistema guardar em local seguro o arquivo origem (arquivo digital onde está gravado a obra). Qualquer alteração no arquivo de origem, até mesmo alterações no nome do arquivo, invalidará o certificado gerado pelo sistema Autoria Fácil®. O presente documento comprova, aplicando a tecnologia de hashcode (SHA 256), Carimbo do Tempo e Assinatura Digital ICP-Brasil, que a pessoa supra indicada declarou-se autor da obra supra citada. Qualquer inconsistência quanto à autoria da obra supra declarada são de exclusiva responsabilidade do declarante e se falsas, podem configurar crime em alguns países. **Atenção:** Confira se o código hash foi gerado. Caso haja erro reporte o ocorrido imediatamente através do email [suporte@autoriafacil.com](mailto:suporte@autoriafacil.com).

[Autoria Fácil©](#)