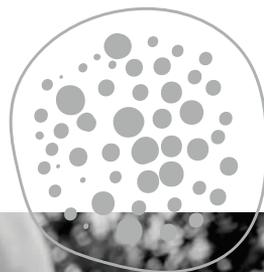


Anita Vitorino  
Hildes Delduque  
Keny Pinheiro  
Nazaré Hayasida

# IDOSOS NA PANDEMIA: PROPOSTAS DE AFETO



GUIA SOBRE A CONVIVÊNCIA  
COM IDOSOS NA PANDEMIA  
DO COVID 19





Anita Vitorino  
Hildes Delduque  
Keny Pinheiro  
Nazaré Hayasida

# **IDOSOS NA PANDEMIAS: PROPOSTAS DE AFETO**

**GUIA SOBRE A CONVIVÊNCIA COM IDOSOS  
NA PANDEMIAS DO COVID 19**

**1ª Edição**

**Recife  
Edição do Autor  
2020**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

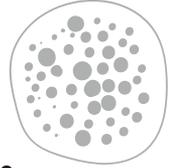
I21      Idosos na pandemia: propostas de afeto / Anita Cristina Vitorino de Oliveira Ramos... [et al.]. – Recife, PE: Ed. do Autor, 2020.  
28 p. : il. ; 14,8 x 21 cm

Bibliografia: p. 25  
ISBN 978-65-86069-96-9

1. Arteterapia. 2. Idosos – Pandemia. 3. Psicologia. I. Ramos, Anita Cristina Vitorino de Oliveira, 1989-. II. Farina, Hildes do Amparo Delduque, 1960-. III. Pinheiro, Keny Silva Castelo Branco, 1969-. IV. Hayasida, Nazaré Maria de Albuquerque, 1961-.

CDD 615.85156

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**



# S umário

Introdução	3	Esperança	15	Contos para ler	25
Velhice	4	Atividades Expressivas	17	Contos para ouvir	26
Recomendações	5	Atividade 1	18	Referências	27
Comunicação	7	Atividade 2	20	Autoras	28
Afetividade e Tecnologia	8	Atividade 3	21	Contato	29
Autonomia	9	Atividade 4	22		
Endereços /Links	10	Atividade 5	23		
Sofrimento Psíquico	11	Atividade 6	24		
O Luto no Idoso	13				
Dicas de como ajudar	14				

# i ntrodução



O público mais vulnerável ao novo coronavírus é a população idosa, que tem sido acometida mundialmente, resultando em tantas mortes. Como ainda não existe um medicamento eficaz para combatê-lo, a prevenção é a maneira encontrada para preservar a vida.

“Fique em casa” tem em sido a maior orientação para idosos. Entretanto, não se menciona o como ficar em casa. Como conviver de uma forma saudável com pessoas de outras gerações e aprender com elas.

Se é por amor que você não permite que seu familiar idoso saia de casa, então que seja por amor que você cuida dele nessa pandemia.



Você e sua família estão tendo uma oportunidade única de aprender com quem veio antes de você. Aprender com seu ritmo, sua forma de enxergar o mundo, com sua experiência de vida.

# D

## e que velhice estamos falando



Esse ciclo de vida geralmente vem acompanhado de associações a sentimentos destrutivos de inutilidade e perda, que agravam ainda mais a condição existencial do idoso, pois provoca conflitos internos.

As mudanças psicológicas mais visíveis, com o avanço da idade, são: dificuldades de adaptação a novos papéis; desmotivação e dificuldade de planejar o futuro; necessidade de trabalhar as perdas acima citadas e adaptar-se à mudanças; afetividade mal resolvida durante toda vida, que se agravam no limiar da idade mais avançada; dentro outros (gênero, cultura classe social, padrão de saúde - individual e coletiva).

A terceira idade não é, portanto, um período exclusivamente de perdas, mas de ganhos, avanços e mudanças como qualquer outra etapa da vida.

É um processo que pode ser conceituado como dinâmico e progressivo, atinge o corpo e os aspectos psicológicos.

# R Recomendações

Esse material considera que existem velhices e modos de ser no mundo que dependem de diferentes aspectos, tais como da cultura, da região, do país, da classe social.

Então, as sugestões e dicas aqui apresentadas devem ser filtradas e adaptadas para seu familiar idoso. Você é quem melhor o (a) conhece: suas preferências, suas músicas, seus horários, sua história.



# Comunicação

Em meio a inúmeras notícias que chegam a todo momento sobre a pandemia e seu panorama no país, ter uma boa comunicação com o idoso é um aspecto importantíssimo para uma convivência mais harmoniosa.

Seguem algumas dicas:

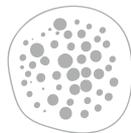


- Evite frases longas, com explicações que utilizem raciocínios abstratos e linguagem figurada que não seja do contexto do idoso. Alguns termos científicos para explicar a atuação do vírus não fazem parte do vocabulário desse público. Utilize uma linguagem simples e familiar.
- Faça o exercício de ouvir também o idoso: sua opinião, suas dúvidas, queixas e ideias.
- Fale mais pausadamente e empregue a linguagem corporal para auxiliar na comunicação. Atenção! Nada de gestos caricatos. Há idosos que estão em perfeita condição cognitiva, psicológica e neurológica, apesar de já ter uma deficiência auditiva.
- Inclua o idoso nas decisões da casa, quer seja de ordem prática, que seja de ordem financeira.
- Caso tenha que ser responsável por gerir provisoriamente os recursos financeiros do idoso, seja claro e se possível realize movimentações virtuais (aplicativos - App) junto com o idoso, lembrando de explicar como funciona essa modalidade de controle financeiro.

**A apropriação indevida da aposentadoria/benefício é violência financeira e pode ser denunciada e acompanhada pela equipe do Centro de Referência Especializado da Assistência Social (CREAS) e pelo Ministério Público do seu Estado.**



# afetividade e a tecnologia para o idoso



No processo de envelhecimento é necessário reeducar a pessoa para lhe permitir um amadurecimento saudável, preparar e oferecer meios que possam envelhecer bem, cuidando não apenas do aspecto físico, social e econômico, bem como de situações da vida interna (psicológica e espiritual)

- Crie possibilidades de descobrir e conquistar novas aptidões e fontes de prazer para futuras experiências, buscando nesse processo uma nova organização de vida.
- O bom desenvolvimento da afetividade e a integração do idoso na sociedade são fundamentais, para que tenha autonomia e o máximo de independência
- Entre as estratégias utilizadas para manter o idoso no convívio em sociedade estão os recentes avanços tecnológicos e nas redes sociais on-line. Estes permitem a troca de carinho, ideias, experiências, sentimentos, conhecimentos e dúvidas. Além de uma troca permanente de afeto, com implicações para saúde e o bem-estar deles através de trabalhos, atividades e atendimentos grupais.



- Um número crescente de estudos revelou alguns benefícios para saúde mental que acompanham o uso da tecnologia e da internet com mais frequência. Apesar de não pertencerem a uma geração nativa das tecnologias e de terem dificuldades para conceituar tais redes, os idosos estão ativos e participativos em diversas delas, demonstrando preocuparem-se em acompanhar as evoluções tecnológicas e sentem-se pertencentes ao contexto social atual.

Tanto usam mais, como preferem o WhatsApp e o Facebook, tendo como principal motivador a possibilidade de comunicarem-se, sobretudo com familiares, de forma rápida e sem custos.

Instagram, Twitter, Tinder se afirmam também como uma revolução nas formas de comunicação e socialização.



# A autonomia

A independência do idoso é um dos aspectos mais prejudicados pelo distanciamento social. Muitos idosos no seu cotidiano, executam tarefas sozinhos — principalmente as que envolvem saídas (banco, supermercado, farmácias, atividades socioeducativas) e estão privados dessas práticas por pertencerem ao grupo de risco. A autonomia está ligada a sensação de funcionalidade (ser útil / capaz) e ela pode ser adaptada para a rotina de distanciamento social.



- Possibilite que o idoso realize o maior número de atividades sozinho ou com supervisão
- Não critique se as atividades que ele executar sozinho não sejam bem desempenhadas. Lembre-se que a velhice traz limitações físicas, principalmente nas habilidades manuais (tato motor fino) e na visão (acuidade visual).
- Incentive o contato do idoso com amigos e familiares via telefone, computador, celular e tablet.

# E ndereços /Links

Estimule o seu familiar idoso no uso e busca por tecnologias, mesmo que alguns se queixem que demoram para aprender a usar as redes sociais, eles são capazes de fazê-lo. Isso, a propósito, contribui para o bom funcionamento cerebral, já que assim mantêm a atividade intelectual e cognitiva – agora não mais apenas por meio de caça-palavras e/ou passatempos.

O acesso constante a essas redes mobiliza o interesse dos idosos por novos objetos de conhecimento, além de promoverem a valorização de si e estimularem suas memórias. Favorecem relações sociais e afetivas, independentemente de barreiras geográficas, contribuindo para um envelhecimento mais ativo.



@envelhecercomestilo

@envelhecercomestiloesaúde

@projetocabelosbrancos

@cabelosbrancosegrisalhos

@vivacoroa

# Sofrimento Psíquico

Há, algum tempo nossa rotina foi alterada pela pandemia: estamos distantes daqueles que amamos; ações de higienização constantes e sistemáticas nos afligem, estamos limitados para transitar e a forma de nos conectar é virtualmente. É natural que muitos sentimentos aflorem ou se intensifiquem em um momento desse, tão atípico. Assim, ficar triste, ansioso, ter perda ou aumento do apetite, sentir dificuldade de conciliar o sono, de vez em quando é comum. É você reagindo à mudança. Porém, permanecer com esses comportamentos podem indicar um alerta. Nesse sentido, quer dizer que pode caracterizar um desequilíbrio emocional, a que chamamos de sofrimento psíquico, o qual atinge um número considerável de pessoas. E, não podemos confundir com transtornos mentais.

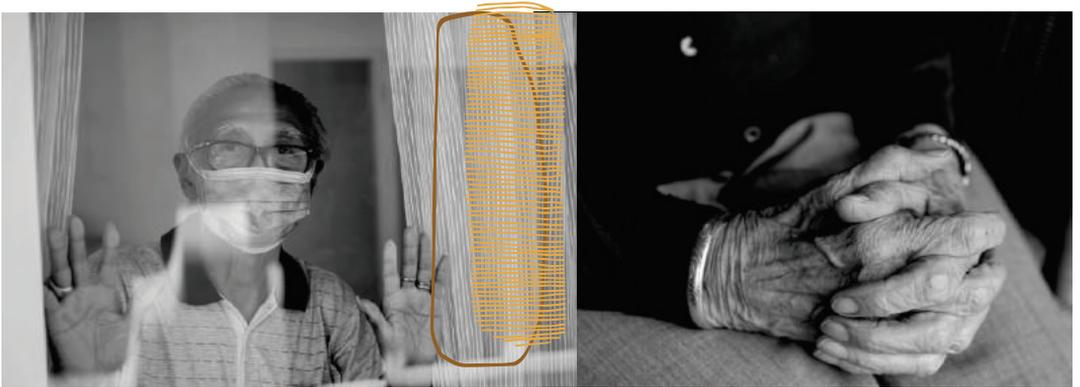
O sofrimento psíquico pode ser concebido primeiramente como uma linha tênue que separa a saúde da doença. É um termo geral usado para descrever sentimentos e emoções desagradáveis que afetam o seu nível de funcionamento. Nesse caso, o indivíduo não está doente, mas está se afastando do seu estado saudável.





## Exemplificamos, abaixo, alguns sinais:

- Fadiga
- Dificuldade no controle da raiva
- Tristeza
- Compulsões
- Perturbação no sono
- Pensamentos depreciativos e obsessivos



Convém lembrar que o sofrimento psíquico é vivido de forma particular, cada um poderá manifestá-lo à sua maneira. Alguns podem encontrar estratégias para superar a situação através do apoio de amigos, familiares e atividades que gostam.

Outros não conseguirão resolver dessa forma, e isso não é nenhum problema, só mostra a diferença que existe entre cada um. Estas pessoas poderão precisar de apoio profissional de um psicólogo ou um médico, às vezes dos dois conjuntamente, para reverter a situação. Por isso, não hesite em buscar ajuda. Buscar ajuda é um bom sinal, significa que você quer viver mais e melhor.

O termo sofrimento psíquico pode ser substituído por palavras, tais como: aflição, angústia, preocupação, ansiedade e tristeza.



# Luto no Idoso

Falar sobre morte e luto é algo delicado, porém necessário. O luto é um processo que ocorre quando perdemos algo ou alguém significativo para nós. E, em meio a pandemia presente, todos nós estamos de certa forma, vivenciando lutos: a casa com a presença de amigos, filhos, netos; dos passeios que se podia fazer livremente, das atividades de trabalho fora de casa; ausência de pessoas queridas que se foram e não se pôde despedir. E é dessa perda que queremos falar.

A morte é um momento geralmente difícil de ser enfrentado. Pois, para ser bem aceita vai depender de vários fatores, tais como: nível de aceitação da morte, do padrão de relacionamento existente entre a pessoa que está morrendo e sua família, do seu papel na mesma, das crenças sobre a morte e do tipo de morte (se é súbita ou prolongada). O seu enfrentamento frente a perda, pode se dar de maneiras diferentes.

Em resposta ao COVID-19, o que acontece emocionalmente com as pessoas é o luto atrasado. O fato de em muitos casos não poder se despedir das pessoas que-ridas, esse “momento” é como se deixássemos em suspenso, em um lugar que não pode voltar, não pode avançar. Se você pensar no processo de luto como um fluxo, ele nos levará a algum lugar. Mas quando esse fluxo é interrompido, você fica preso, paralisado. E, nesse momento, a família e os amigos mais próximos devem estar atentos com muito carinho e compaixão, para poder ajudar esse idoso.



# Dicas de como ajudar o idoso em luto

## Conversar bastante com o idoso

Após a morte de alguém querido(a) ele (a) poderá se sentir triste e só. Assim, não poupe esforços no sentido de fazer companhia, conversar, ouvir atentamente aquilo que ele tem a dizer, desabafar e até chorar, sem precisar julgá-lo ou confrontá-lo, simplesmente dar atenção no que ele expressa e tem pra falar. O diálogo de maneira verdadeira e humana, é um excelente remédio, principalmente nesses momentos.

### Propor atividades lúdicas e expressivas

Sugira que o idoso possa se voltar para outro foco nesse momento de possível tristeza. Incentive-o e acompanhe-o em atividades de jogos, brincadeiras, atividades físicas e expressivas sugeridas no final desse guia, respeitando suas possibilidades.

### Lembrar os bons momentos

Resgate as lembranças dos bons momentos vividos, sua alegria e gratidão ao lado de quem tanto amava pode ajudá-lo a reviver instantes de felicidade. Revisite com ele as boas memórias e suas histórias do passado. Isso pode estimular um presente menos doloroso.

### Interpretar os fatos da vida positivamente

Cada idoso, diante de suas crenças e espiritualidade, poderá ser estimulado para que expresse suas considerações, em temas que envolvam o sentido da vida, do mundo, de Deus. Pensamentos dessa natureza reforçam e resgatam suas crenças e valores e podem ajudá-lo a superar as perdas.



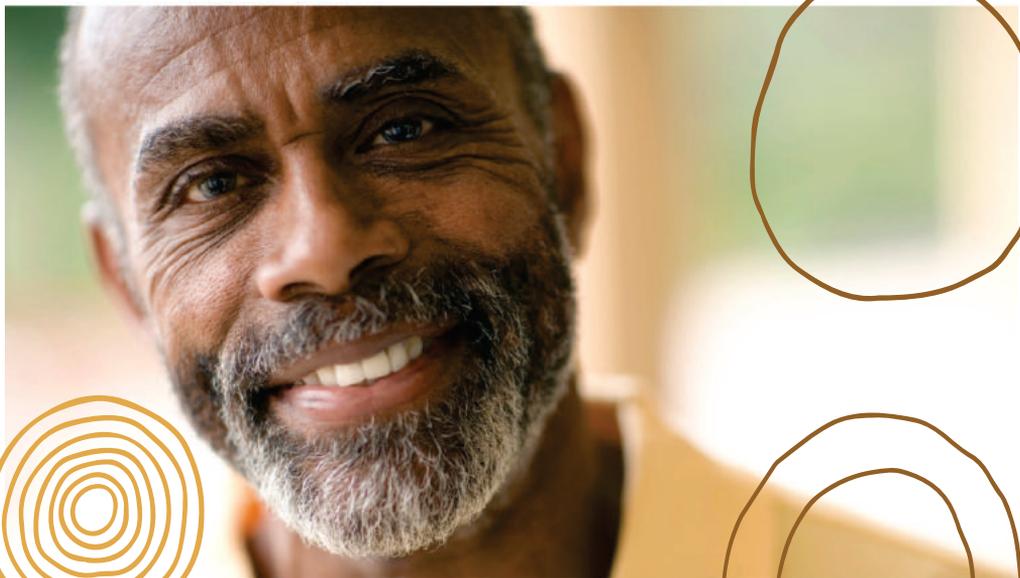
# Eesperança

**“A esperança não murcha, ela não cansa. Também como ela não sucumbe a crença, Vão-se sonhos nas asas da descrença Voltam sonhos nas asas da esperança...”**  
Augusto dos Anjos

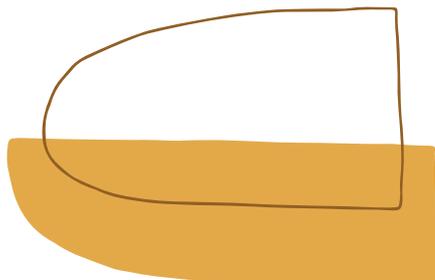
Um dos sintomas mais clássicos da depressão geriátrica é a desesperança, a falta de perspectiva, iniciativa, de caminhos a serem trilhados. O idoso desesperançado não consegue se motivar a gerenciar e ver quais são os caminhos possíveis e muito menos a trilhá-los. Eles simplesmente não conseguem ver outras perspectivas diferentes.



- Pesquisadores da Psicologia Positiva afirmam que a esperança é uma das qualidades que, ao lado do otimismo, resiliência, ética e coragem nos protegem contra doenças mentais. Mas, seria esperança simplesmente o ato de esperar que alguma coisa aconteça ou que um sonho se realize?
- A Psicologia apresenta a esperança como algo intimamente ligado ao que pensamos (conteúdo) e como nos comportamos (ação). A pessoa esperançosa é aquela que tem a iniciativa de pensar quais são os caminhos possíveis para se chegar a determinado objetivo a que se propõe. O que não significa apenas o cumprimento de metas. A esperança acontece antes disso, na dinâmica de nos motivarmos e nos movermos em direção ao que nós desejamos.



- Os caminhos ou rotas podem ser alterados, bem como os objetivos quando se percebe que já não são mais significativos. Podemos sim trocar de objetivos no meio do caminho. A esperança não é determinada pela hereditariedade, pois é 100% aprendida ao longo da vida;
- Estimule o idoso a pensar quais caminhos são possíveis para ele;
- Incentive o idoso a se conscientizar se os objetivos escolhidos são sugestões de parentes e cuidadores ou se são realmente despertados por ele.
- Dê a ele a autonomia necessária e o poder de decisão, para que ele possa dizer que está seguindo naquela direção porque assim o deseja, de forma genuína.



# A tividades Expressivas

Entrar em contato com materiais expressivos que tenham em casa pode ajudar o idoso a nomear suas emoções e sentimentos nesse período de distanciamento social. Além disso, contribui para o bom funcionamento cerebral e motor.

Respeite-o  
e mais do  
que isso,  
contemple-o.

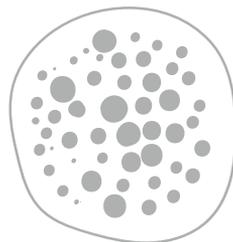
Por outro lado, realizar alguma atividade expressiva com material que o idoso nunca gostou pode elevar seu nível de estresse ou inibi-lo. Para a fluidez das atividades é importante que ele se identifique (tenha mais facilidade) com os materiais sugeridos.

Enquanto entra em contato com o material, observe a sua expressão facial e corporal.

Esteja presente!  
Talvez essa seja a maior de todas as recomendações dessa cartilha.



# Atividade 1



## Experiência com Pedras e Tintas

01

Utilizando algumas pedras de diferentes tamanhos que tenham em casa (pode ser aqueles pedriscos que recobrem as plantas em vasos), propomos que o idoso escolha uma cor para cada sentimento que queira expressar.



02

Sugerimos alguns sentimentos a serem expressados, tais como: solidão, tristeza, luto, tédio, raiva, saudade, alegria, esperança, gratidão e solidariedade.



03

Através de traços, formas e cores que pinte cada pedrinha. Seu familiar idoso pode usar pincéis, canetas coloridas, pintura a dedo. Também pode pintar com escova de dente que seria descartada, algodão ou pedaços de esponja para pratos.



## Como fazer tintas caseiras

### Tinta de casca de ovo

(cor branca)

Tirar a pele fina da casca do ovo e jogar fora. Em um pilão ou em uma vasilha, socamos a casca um pouco de água, até que se torne um mingau bem fino. Deixamos descansar por duas horas e jogamos fora a água de cima. Colocamos um pouco de cola líquida e um pouco de vinagre.

Outras sugestões para o branco: tinta de giz moído, cal, Tabatinga.



### Tinta de urucum (colorau)

(cor laranja)

Um copo de água, 2 colheres de semente de urucum, uma colher bem rasa de polvilho ou farinha de trigo, uma colher de óleo de cozinha (ou glicerina). Cozinhar bem e misturar um pouco de cola. Engrossar com polvilho dissolvido em pouquinho de água.

Outras sugestões a cor laranja: flor de girassol, casca de coco.



### Tinta de anil

(Cor azul)

Dissolvemos um tablete de anil na água e colocamos um pouco de qualquer cola ou engrossamos com polvilho, levando ao fogo.

Outras sugestões o azul: anil do campo, jenipapo.



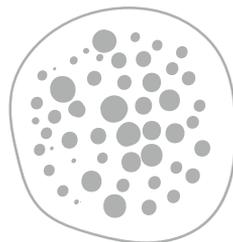
### Tinta de água de beterraba

(cor bonina, vermelha, grená, rosa)

Pintar com água de beterraba pura ou engrossá-la com polvilho, levando-a novamente ao fogo. Pode-se simplesmente acrescentar qualquer cola à água de beterraba. Outras sugestões: casca de jatobá, aroeira. Cor rosa; casca de peroba rosa, casca de coco, jabuticaba, tabatinga rosa, flor de cipó de São João.



# A tividade 2



Juntando pedacinhos eu me recomponho  
Experiência com revista, jornal e colagem



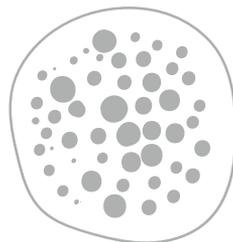
Acervo de produções do  
Ateliê Re-existência

Link para o poema Sou feita de Retalhos (Cris Pizzimenti):  
<https://kantinodaedite.blogspot.com/2018/04/sou-feita-de-retalhos.html>

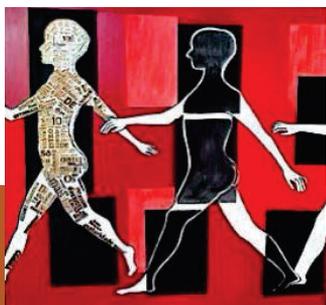
O mosaico é uma técnica de composição (juntar pedaço) que permite que o indivíduo organize seus afetos, relações, memórias. “Reunir cacos permite a partir de um caos e de uma desconstrução (...) atribuir um novo sentido e descobrir a beleza no material quebrado”

Essa atividade pode ser feita junto com o idoso na seleção de imagens das revistas / catálogos / livros velhos que lhe interessam. Caso decidam cortar as imagens que tenham auxílio para tal (não precisam ser de tamanhos iguais). Por outro lado, o idoso pode também ir cortando com as mãos (rasgando) as imagens. A composição (O “Juntar”) pode ser em uma folha de papel ou pedaço de papelão, onde cada recorte será aplicado com cola. Essa base de composição pode ter forma geométrica como círculo, retângulo, quadrado.

# A tividade 3



Para lembrar de alguém especial  
Experiência com cartões e recortes de palavras/imagens.

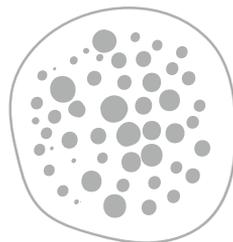


Composição de técnica mista com tinta à óleo e colagens de Goretti Varella.

Os cartões, culturalmente, tem a característica de serem elementos de comunicação entre pessoas em ocasiões especiais. Estimule seu familiar idoso nesse resgate e proponha a escrita de cartões para pessoas que ele sente saudade e que estão distantes devido ao isolamento social.

Outra possibilidade é a colagem de palavras recortadas de jornais / revista compondo cartões (palavras que podem simbolizar desejos). Também pode-se fazer uma mescla de escrita e colagem. Caso o idoso tenha dificuldade, você enquanto familiar pode fazer a parte escrita. Utilize papéis coloridos, papelões finos, papéis de presente que tenha guardado em casa.

# A atividade 4



Recordando bons momentos posso ir ao infinito.  
Experiência com fotografias e memórias



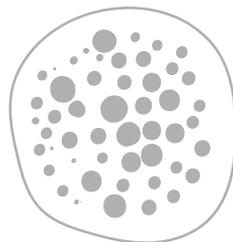
Acervo de produções do  
Ateliê Re-existência

As fotografias são registros de emoções, momentos; narrativas que contam nossa existência por meio de imagens. Garimpe algumas fotos e estimule a oralidade do idoso : que este possa contar o contexto daquelas fotos. Você pode lançar perguntas sobre elas: em que época ocorreu, aonde foi tirada essa foto, quem eram as pessoas das fotos? Como foi esse momento? Que tal fazer um contato virtual com algumas pessoas presentes nas fotos?!

Link do Vídeo: Adultos que recriam algumas fotos da infância

<https://www.youtube.com/watch?v=PbFBB65hEcU>

# A tividade 5



Eu crio, eu fotografo, eu transformo  
objetos de casa + imagens



Ao fotografar, o indivíduo escolhe fazer um recorte da realidade para ser congelada no tempo (...). Essa atividade, possibilita brincar, transformar, reelaborar e até recriar a imagem inicial. É divertido.

- Imagem 1: Jarro de flores, com recorte de revista de casal dançando (fotografia e criação de Hildes Delduque).
- Imagem 2: Lâmpada decorativa com recorte de revista da Torre Eiffel (fotografia e criação de Hildes Delduque)
- Imagem 3: Fundo de recorte de revista com peça de decoração de um casal (Fotografia e criação de Hildes Delduque)

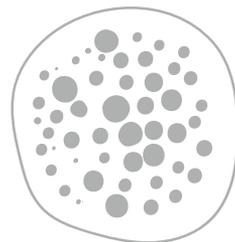


Inicialmente oriente o idoso a recortar ou recorte pra ele, imagens ( de revistas, jornais, panfletos ou livros velhos). Em seguida, peça pra ele escolher algum objeto ou utensílio de casa, que pode ser de decoração, de cozinha, do quarto, etc. Depois da imagem e objeto escolhidos, peça para aproximar um do outro, da maneira que lhe convier.



Em seguida é só fotografar com o celular ou com uma câmera fotográfica. Pronto, está feita a fotografia. Logo após, convide-o a falar da experiência, do efeito que a imagem fotografada causou, da sua criatividade. E, ele poderá fazer muitas outras composições, com as mesmas imagens e outros objetos ou outras imagens e o mesmo objeto.

# A atividade 6



Filmes, histórias, luz e ação para a vida  
Experiência com narrativas de filme



Os filmes tem o poder de nos ajudar na expressão e compreensão de sentimentos e emoções. A história contada” favorece a relação do indivíduo com suas emoções, já que há uma abertura psicológica para dialogar com as fantasias” (Andreani, 2019) nos levando a ter empatia ou repúdio pelos personagens. Também a reavaliar nossa própria vida: estimulando mudanças e despertares.

## Sugestão de filmes:

- Tomates Verdes Fritos (1992)
- Intocáveis (2001)
- Conduzindo Mrs. Dayse (1990)
- Homens de Honra (2001)
- Colcha de Retalhos (1995)
- Elsa & Fred (2014)



## Sugestão de animações:

- Divertidamente (2015)
- Viva: A Vida é uma Festa (2018)
- Mary e Max (2010)



Acolha os comentários  
do idoso sobre o filme.  
Respeite sua opinião!

# Sugestão

de Contos/Poemas:



## Para ler



■ **Com sua voz de Mulher,**  
de Marina Colassanti  
Disponível em:  
<http://teatrogan.blogspot.com/2011/03/com-sua-voz-de-mulher-contadores-de.html>

Foto: Fabio Motta



■ **A urgência de viver,**  
de Henry Sobel  
Disponível em:  
<https://www.pensador.com/frase/NDAxMDU4/>

Foto: Wilson Dias/ABr Agência Brasil



■ **A Arte de ser feliz,**  
de Cecília Meireles  
Disponível em:  
<https://www.revistapazes.com/arte-de-ser-feliz-texto-de-cecilia-meireles/>

Foto: Arquivo Nacional



■ **O Homem Nu,**  
de Fernando Sabino  
Disponível em:  
[http://www.releituras.com/fsabino\\_homemnu.asp](http://www.releituras.com/fsabino_homemnu.asp)

Foto: Arquivo Nacional



## Para ouvir



■ **Mundo Grande,**  
de Carlos Drummond de Andrade  
Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CKWTImKScXY&t=4s>

Foto: Arquivo Nacional

■ **O Amor bate na Aorta,**  
de Carlos Drummond de Andrade  
Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JziGIS51A-M>



■ **A gente se acostuma,**  
de Marina Colassanti  
Disponível em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ruN\\_LR60ZfQ](https://www.youtube.com/watch?v=ruN_LR60ZfQ)

Foto: Fabio Motta

# R referências

- ANDREANI, M. O uso da linguagem audiovisual em contexto analítico e arteterapêutico. In: Arteterapia: fluxos criativos transformadores. Org: VARELLA, G. e CAMPOS, J. Recife, PE: Editora Libertas, 2019.
- AREOSA, S. V. C., HENZ, Leticia Fernanda; LAWISCH, D. e COUTINHO, R. A. Cuidar de si e do outro estudo sobre os cuidadores de idosos. Psicologia, saúde & doenças,15(2), 482-494, 2014. EISSN - 2182-8407. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/14psd150212>
- BRUCKI, S.M.D. Dicas pra cuidadores de pacientes com doenças de Alzheimer. São Paulo, SP: Editora Omnifarma, 2015. Centro de Referência em Distúrbios Cognitivos (CEREDIC)
- CHOPIK, W. J. The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness. Cyberpsychology, behavior, and social networking. Vol.19, N. 9, 2016. DOI: 10.1089/cyber.2016.0151
- EBNER, N. C. e FISCHER, H. Emotion and aging: evidence from brain and behavior. Frontiers Psychology. Vol. 5, sep., article 996, 2014. Doi: 10/3389/fpsyg.2014.00996
- JÚNIOR, Spencer; BARBOSA, Leopoldo. Saúde do Idoso – reflexões sobre teoria e prática. Rio de Janeiro, RJ: Editora Edupe. 2019.
- JUNQUEIRA M. F. P. S., Deslandes SF. Resiliência e maus-tratos à criança. Cad. Saúde Pública. 2003; 16(1): 227-35.
- MACHADO, Leonardo; MATSUMOTO, Lina Sue. Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva – a ciência da felicidade na prática clínica. São Paulo, SP: Editora Manole. 2020.
- COELHO, R; M. J. e SOUZA SANTOS, M.- Comunidade Criativa- São Paulo, SP : Editora Paulinas. 2000.
- PHILLIPPINI, A. Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: Uso, Indicações e Propriedades. Rio de Janeiro, RJ: Wak Editora, 2009.
- ZHANG, F. e KAUFMAN, D.. European Scientific Journal. June edition, vol.11, N.17, 2015. ISSN: 1857 – 7881

<https://conceito.de/sofrimento>

<http://blog.opsicologo.com.br/2016/07/angustia-e-sofrimento-psiquico.html>

[https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/34467/2/ve\\_Hildes\\_Delduque\\_ENSP\\_2004.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/34467/2/ve_Hildes_Delduque_ENSP_2004.pdf)

<http://valorizeavida.org/familia/luto-na-terceira-idade-entenda-como-ajudar-o-idoso/>  
[psicologia.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S...](https://psicologia.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S...)

<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/17258-como-os-idosos-lidam-com-a-morte>

# Autoras



Anita Vitorino

(CRP:02/16.107)

Arteterapeuta nº 131/0818

Graduada pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Especialista em Arteterapia e Linguagens Corporais e em Constelação Sistêmica. Atendimento online para adolescentes, adultos e idosos. Atendimento em Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS) para a comunidade surda. Atendimento presencial (todas as faixas etárias): Ateliê Re-existência (Caruaru)



Hildes Delduque Farina

Psicóloga (CRP 02/6183)

Servidora da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); Mestre em Saúde Pública; Coach; Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar; Psicopedagogia, Arteterapia (Arte-PE 1011015), Facilitadora de SoulCollage® Terapeuta Comunitária. Especialização em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, atendimentos presenciais e online para crianças, adolescentes, adultos e idosos.



Keny Pinheiro

Psicóloga (CRP 02/09629)

Psicóloga clínica com atendimentos presenciais e online para crianças, adolescentes, adultos e idosos. Especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental. MBA em Gestão com Pessoas. Servidora da Universidade de Pernambuco (UPE). Membro do Grupo de Pesquisas "Saúde Mental do Idoso" da Universidade de Pernambuco-UPE.



Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida

Psicóloga (CRP 20/0139)

Pós Doutoranda em Psicologia (PUCRS/RS). Doutora em Psicologia (USP-RP). Membro e certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Formação em Terapia Focada em Esquemas pelo Wainer Psicologia/ISS-TNY. Membro da Direção da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar (SBPH, gestão 2017-2019 e 2019-2021). Membro do Grupo de Trabalho de pesquisa básica e aplicada na perspectiva Cognitivo-Comportamental na ANPEPP. Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica (PPGPSI), e do Programa de Pós-Graduação de Cirurgia (PPGRACI) da Universidade Federal do Amazonas / UFAM. Líder de pesquisa do Laboratório de Investigação em Ciências Cognitivas, CNPq (LABICC-FAPSI-UFAM). Atendimentos a adultos, idosos e casais.

# Contato

*Ateliê Psi*  
Onde a vida se recorta



*Hildes Delduque*  
psicóloga e arteterapeuta

CRP 02/16183 | ARTE-PE 101/1013

Av. Eng. Domingos Ferreira, 4371 -  
Ed. Bantu Center, Sala 302,  
Boa Viagem | Recife-PE  
CEP 51021-040



**Re-Existência**

ATELIÊ DE ARTETERAPIA



Centro de Psicologia, Psiquiatria e  
Terapia Cognitiva de Manaus

@hildesdelduque

hildes.psi@gmail.com

@kenypinheiro1

keny\_pinheiro@yahoo.com.br

@reexistenciatelie

vitorino.anita@gmail.com

@unicentroc

hayasidanazare@hotmail.com

Projeto gráfico inicial: Rayana Barros (@raiolaboratorio)  
Rediagramação: Thais Vasconcelos (@agencinha)



**UFAM**





# IDOSOS NA PANDEMIA: PROPOSTAS DE AFETO



e-contato

[idososeafeto@gmail.com](mailto:idososeafeto@gmail.com)



 **YouTube**  
@IDOSOSEAFETO

