

# PENSAR E COMPREENDER O ENVELHECIMENTO EM EMERGÊNCIA DE PANDEMIA

Cláudia Moura

Alda Marques | Alexandra Rodrigues | Ana Maria Galvão | António Pina Marques

António Tavares | Assunção Nogueira | Augusta Baldaia | Carla Carvalho

Fernando Ferreira Pina | Humberto Coelho | Idalina Valente | Janina Fontoura | Joana Ferreira

José Carreira | José Pinto da Costa | Liliana Araújo | Madalena da Silva | Salvato Trigo

Sandra Antunes | Sara Almeida | Sara Gomes | Susana Duarte | Verónica Faria | Zaida Azeredo

*Prefácio* Dra. Carla Machado

*Posfácio* Dra. Mónica Pereira

*Prólogo* D. José Manuel Cordeiro

*Epílogo* Dr. Fabrício Oliveira

TÍTULO:

PENSAR E COMPREENDER O ENVELHECIMENTO  
EM EMERGÊNCIA DE PANDEMIA

AUTORA E COORDENADORA DA EDIÇÃO

Cláudia Moura

CO-AUTORES

Alda Marques | Alexandra Rodrigues | Ana Maria Galvão | António Pina Marques  
António Tavares | Assunção Nogueira | Augusta Baldaia | Carla Carvalho  
Fernando Ferreira Pina | Humberto José Coelho | Idalina Valente  
Janina Fontoura | Joana Ferreira | José Carreira | José Pinto da Costa  
Liliana Araújo | Madalena da Silva | Salvato Trigo | Sandra Antunes  
Sara Almeida | Sara Gomes | Susana Duarte | Verónica Faria | Zaida Azeredo

Prefácio: Carla Machado

Prólogo: D. José Manuel Cordeiro

Epílogo: Fabrício Oliveira

Posfácio: Mónica Pereira

DESIGN E COMPOSIÇÃO GRÁFICA: Augusto Silva

© 2020, Cláudia Moura (coord.) e autores

© desta edição:

Seda Publicações

geral@sedaeditora.pt - www.sedaeditora.pt

Gugol Livreiros, Lda

Rua do Godinho, 535 - 4450-149 Matosinhos

info@gugol.pt - www.gugol.pt

ISBN: 9789895316403

DEPÓSITO LEGAL: 482830/21

Maio, 2021.

*Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor.*

*Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado, além do uso legal, como breve citação em artigos e críticas, sem a prévia autorização por escrito do editor.*

## CUIDADOS PSICOLÓGICOS AO CUIDADOR EM CONTEXTO DE PANDEMIA

*Ana Maria Galvão*

A construção deste capítulo, acontece num tempo suspenso no abismo, num tempo indefinido e de marcado desconhecimento e perplexidade. Diferentes tipos de situações causadoras de sofrimento humano, acontecem no mundo: guerras, desastres naturais, acidentes, incêndios, pandemias, entre outras. Indivíduos, famílias e comunidades inteiras podem ser afetadas. Face a estas situações, cada pessoa, é afetada de alguma forma por esses eventos, existindo uma série de reações e emoções que cada uma pode sentir. Será legítimo sentirem-se sobrecarregadas, confusas ou muito desorientadas, sobre o que está acontecer. Podem também, sentir-se amedrontadas, ansiosas ou insensíveis. Estas reações podem oscilar de leves a severas e dependem de diversos fatores: natureza e severidade do evento adverso; vivência anterior de situações de crise; estado de saúde física; idade, entre outros.

Assistimos em 2020 a um intenso cenário pandémico, provocado pela COVID19. De acordo com a OMS, uma pandemia pode iniciar-se quando se reúnem três condições: o aparecimento de uma nova doença na população; o agente infeta humanos, causando uma doença séria; o agente propaga-se de forma fácil e sustentada entre humanos. Uma pandemia, consiste, portanto, na disseminação mundial de uma nova doença, afetando, simultaneamente, um grande número de pessoas em diversas regiões do globo.

Quando situações terríveis ocorrem na nossa comunidade, país e no mundo, sentimos vontade de estender uma mão amiga aos que foram afetados, sendo que, nós temos a mesma probabilidade de estarmos nessa mesma situação de extrema angústia. Aprioristicamente, todas as pessoas tem forças e competências para lidarem com os desafios da vida. Contudo, algumas pessoas, são particularmente vulneráveis em situações de crise e podem precisar de mais ajuda e apoio adicional, pois são consideradas como grupos de risco.

A pandemia COVID19 teve um brutal impacto junto da população mais envelhecida, tendo-se observado um número considerável de mor-

tes. Como é sabido, o maior número de pessoas, com mais idade, vive no domicílio, com acompanhamento de um cuidador ou então sozinhos. Segundo os “Censos Sénior 2017”, mais de 45 mil idosos são sinalizados por viverem sozinhos ou isolados, dados de 2016 revelam que cerca de 40% da população portuguesa com mais de 65 anos encontra-se sozinha durante 8h ou mais/dia.

A população portuguesa envelhecida tem baixos níveis de saúde, em comparação com a de outros países europeus, de acordo com o estudo sobre envelhecimento realizado na Europa em 2018. Em Portugal, só 9% dos idosos são considerados saudáveis, em contraste com os 58% da Alemanha e 51% da Suíça. “Temos os idosos menos saudáveis a todos os níveis, cognitivo e físico”, afirma o investigador português (LUSA, 2018). De acordo com o INE, 2017, Portugal tem uma população envelhecida: um milhão de portugueses tem mais de 75 anos, a proporção de indivíduos com mais de 65 anos duplicou nos últimos 40 anos e, estimava-se, que em 2050 essa proporção será de 32%.

Este envelhecimento populacional, acarreta profundas implicações sobre as políticas sociais e representa um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea.

Uma pandemia, é considerada uma crise sanitária, a qual acarreta consequentemente, uma crise de emergência psicológica, considerando que, crise é o desencadeamento psíquico que coloca a pessoa no vazio, num lugar de inquietação e interrogação.

Trata-se de uma experiência da vida humana que é permeada pela necessidade de um cuidado profissional imediato, pautado por conhecimentos teóricos e práticos, associados a um modelo de intervenção. Esta intervenção, visa dar resposta à pessoa que se encontra a vivenciar a situação de crise, neste caso concreto, os cuidadores dos mais velhos e dos mais vulneráveis. O cuidador informal assume-se como uma peça-chave na prestação de cuidados. Estima-se que em Portugal existam cerca de 800 mil cuidadores informais. O Parlamento aprovou, em julho de 2019, a criação do *Estatuto do Cuidador Informal*, o qual institui várias medidas de apoio ao cuidador, desde subsídios por assistência à 3ª pessoa, até apoios sociais para a compra de equipamentos ou apoio domiciliário. Sobre os cuidados de longa duração em Portugal o mesmo documento, destaca que os estudos sobre a realidade nacional têm “identificado

várias vulnerabilidades entre os cuidadores informais como: ansiedade, depressão, exaustão, isolamento, além de agravado risco de pobreza e mais dificuldades no mercado de trabalho". Portanto, estas evidências mostram como este grupo é um grupo de destaque e que necessita de cuidados psicológicos para a preservação da sua saúde mental positiva.

Com a emergência da Psicologia Positiva, a saúde mental passou a ser considerada como um todo, ou seja, para além da presença ou ausência de doença mental, esta, deve incluir também a presença ou ausência de saúde mental positiva. A saúde mental positiva, diz respeito ao conjunto de características psicossociais positivas (satisfação pessoal, atitude pró-social, autocontrolo, autonomia, resolução de problemas e habilidades de relação interpessoal) que, além de permitir à pessoa ter uma vida plena e harmoniosa consigo própria e com a sociedade, a protegem face ao desenvolvimento da patologia mental (SEQUEIRA, 2016).

Ser cuidador é uma tarefa desafiante e que acarreta desgaste quer ao nível físico, quer ao nível mental. De igual modo, os cuidadores, que trabalham nas estruturas residenciais para idosos, confrontaram-se também eles, com elevadas dificuldades, em virtude dos escassos recursos humanos para fazerem frente a uma situação tão desconhecida. Perante um cenário pandémico, esta tarefa torna-se algo diferente, sobretudo, quando percebemos, que, o grupo das pessoas de idade mais avançada e com comorbilidades, constituem um dos grupos mais vulneráveis e frágeis.

As consequências de uma pandemia causam intensa pressão psicológica e níveis elevados de ansiedade e stress na maioria da população afetada e, em particular, nos cuidadores. As incertezas, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social quando à necessidade de isolamento profilático em casa para evitar a disseminação do vírus, podem agravar ou desencadear problemas psicológicos.

De acordo com o *Projeto Sphere* (THE SPHERE PROJECT, 2011) e o IASC - INTER AGENCY STANDING COMMITTEE (2007), os primeiros cuidados psicológicos (PCP), descrevem uma resposta humana às pessoas em situação de sofrimento e com necessidade de apoio. Os PCP incluem oferecer apoio e cuidados práticos não invasivos; avaliar necessidades e preocupações; ajudar as pessoas a suprir suas necessidades básicas; escutar atentamente as pessoas, sem pressioná-las a falar; confortar as pessoas e ajudá-las a se sentirem calmas; ajudar as pessoas na busca

de informações, serviços e suportes sociais; proteger as pessoas de danos adicionais.

Os cuidados psicológicos, numa situação pandémica, assumem-se como uma ferramenta útil, para ajudar os cuidadores que se encontram em choque ou em crise. Perante um evento crítico desta magnitude, os cuidadores podem ficar desorganizados, afetados por emoções intensas, que se podem traduzir em apatia, ansiedade ou desespero. Estes cuidados psicológicos, têm como objetivo, proporcionar apoio e fornecer informações claras. Podemos estar perante um trabalho humanitário de voluntariado. O cuidador necessita receber apoio e ajuda na sua capacitação para lidar com esta adversidade.

Sentimentos de angústia, ansiedade, desespero, medo, inquietação, insegurança, emoções negativas, constituem evidências que quem cuida pode demonstrar. No caso concreto da pandemia que nos encontramos a vivenciar, neste cenário sem precedentes, enquanto cuidadores dos nossos pais envelhecidos e frágeis, temos medos e receios relacionados com o contágio; E se somos nós o veículo de transmissão do vírus para os nossos pais? Como gerir este medo, estas emoções tão intensas? Podemos necessitar de apoio psicológico, para preservar a nossa saúde mental enquanto cuidadores. Neste sentido, o profissional que presta este suporte psicológico, deve evidenciar uma escuta acolhedora, empatia e compaixão. É fundamental manter a proximidade, auxílio e o contacto com os cuidadores num contexto de pandemia.

Ajudar os cuidadores a gerirem a sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial ao longo desta situação de emergência, é crucial para que possam manter a sua saúde física, pois, a saúde mental é uma parte integrante e essencial da saúde. Torna-se imperativo, atender às dificuldades dos cuidadores, para compreenderem as informações. Assim, é essencial que, desde o início duma situação pandémica, seja disponibilizado aos cuidadores, o suporte necessário para proteger e apoiar a saúde mental e o bem-estar psicossocial (WOLEVER et al., 2013).

São escassas as evidências científicas que nos apontam quais são os apoios à saúde mental e psicossocial mais eficazes em situações de crise, isto porque, a maioria das pesquisas é realizada após a situação de calamidade ter sido debelada. Sobre esta temática, analisamos um documento com as Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em

Emergências Humanitárias, e um outro, intitulado Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Ambos os documentos, reportam para situações de catástrofe e a respetiva assistência humana e de ajuda prática, para apoiar indivíduos que sofreram sérias situações de crise. Destes documentos, retirámos algumas ideias, e adaptámo-las a uma de emergência pandémica (INTER AGENCY STANDING COMMITTEE, 2007).

Podemos considerar, que as pandemias, tal como quaisquer situações de emergência e de crise, criam diversos problemas a nível individual, familiar, comunitário e social. Em cada um destes níveis, as emergências fragilizam os apoios de proteção das pessoas, aumentam os riscos de diversos problemas e tendem a agravar os problemas pré-existentes. Os problemas de saúde mental e psicossociais em situações de emergência estão altamente interligados e podem ser de natureza predominantemente social ou psicológica. No caso particular da pandemia COVID19, em termos sociais, foi devastadora na geração mais idosa. Em termos de saúde mental, afetou de modo particular os cuidadores. Sendo que, nem todos os cuidadores irão evidenciar problemas psicológicos significativos, pois, a sua capacidade de resiliência irá protegê-los e permitir-lhe lidar de forma mais adaptativa com o momento de adversidade.

Perante um contexto pandémico há determinados grupos de pessoas que têm maior risco de sofrerem problemas psicológicos e/ou sociais. De qualquer forma, os cuidados psicológicos adequados, serão em função dos grupos de risco identificados. Este capítulo, dirige-se aos cuidadores dos mais velhos, por terem sido precisamente estes últimos, identificados como um grupo portador de mais vulnerabilidades.

O primeiro nível de intervenção visa assegurar os serviços básicos e segurança, elencados na figura 1, os quais integram a proteção do bem-estar de todas as pessoas através do (re)estabelecimento da segurança, de uma gestão adequada e de serviços que atendam às necessidades físicas básicas (alimentação, abrigo, abastecimento de água, serviços básicos de saúde, controle de doenças transmissíveis). Após este, no segundo nível, emerge o apoio à comunidade e às famílias, que representa a resposta de emergência para um número menor de pessoas que são capazes de manter sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial caso receberem ajuda e suporte.



Figura 1. Pirâmide de intervenções para os serviços de saúde mental e apoio psicossocial em emergências. Fonte: Inter Agency Standing Committee (2007)

Realizar o diagnóstico da situação em relação à saúde mental e ao apoio psicossocial em situações de crise, proporciona: (a) uma compreensão da situação de crise; (b) uma análise das ameaças e capacidades para a saúde mental e o bem-estar psicossocial; e (c) uma análise de recursos pertinentes para determinar, em consulta com as partes interessadas, se a resposta é necessária e, caso seja, qual a natureza da resposta.

Em termos gerais, o impacto ao nível da saúde mental e bem-estar psicossocial decorrente de uma pandemia é muitíssimo significativo. Esta ideia é corroborada com análises refletidas face às várias situações de emergência nos últimos 20 anos. Sendo estas situações sempre acompanhadas de impactos na saúde mental.

O *Relatório do Programa Nacional para a Saúde Mental 2017*, identifica um ponto de situação sobre a Saúde Mental em Portugal em 2016, mencionando, o que foi realizado em 2017/2018 e o que se prevê fazer até 2020 (DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE, 2017). Algumas das conclusões que o documento em apreço apresenta, são que, as pessoas estão a viver mais anos, mas com incapacidades na área da saúde mental, o que implica uma sobrecarga para a sociedade. A necessidade de haver mais rigor e qualidade na prescrição de medicamentos na área da saúde mental (apenas em 2016, foram prescritas cerca de 30 milhões de embalagens de psicofármacos); aumento os registos de perturbações mentais nos Centros de Saúde e aumento dos cuidados e serviços na área da saúde mental para as crianças/adolescentes e adultos.

Portugal tem das prevalências mais elevadas de doenças psiquiátricas na Europa. Uma das principais prioridades do *Plano Nacional para a Saúde Mental (2007-2016)*, era precisamente promover a saúde mental e prevenir a doença mental. A força do impacto dos efeitos ao nível da saúde mental e bem-estar psicossocial dos cuidadores, bem como da população em geral, está associado, à gravidade da epidemia e à mortalidade. Quanto mais tempo durar a situação de crise, maior será o impacto a nível de saúde mental, em concreto, no desenvolvimento e manutenção de perturbações como a ansiedade e a depressão. É da responsabilidade dos serviços de saúde públicos, disponibilizar profissionais de saúde, que prestem cuidados psicológicos aos cuidadores, por forma a diminuírem o sofrimento que estes evidenciarem. O psicólogo deve funcionar como o catalisador da saúde mental dos cuidadores, a saúde mental positiva, a sensação de energia, o ânimo, a vontade de enfrentar problemas, é um capital importantíssimo no bem-estar geral. No decurso da pandemia, é muito importante para a sobrevivência, preservar a saúde mental, porque, no período pós pandémico, os cuidadores entrarão na fase de desgaste, mais debilitados, ao olharem para alguns dos seus familiares que não conseguiram vencer os tentáculos da doença. Vão sentir angústia por não estar ao seu alcance a defesa das pessoas mais velhas a seu cargo. Um dos objetivos dos cuidados psicológicos, é ajudar os cuidadores no seu dia-a-dia a adaptarem-se ao risco de infeção, às estratégias de contenção ou mitigação, tendo como objetivo major preservar a saúde mental e o bem-estar geral.

Durante a fase de contenção com isolamento social, poderá ser útil o recurso ao coaching psicológico *online*, para preservação da saúde mental em época de emergência. Conectando o coaching de saúde e bem-estar, com a psicologia positiva, esta, demonstrou que o aumento das características positivas ou pontos fortes estão associados a um melhor funcionamento físico, psicossocial e psicológico e menor doença mental (SCHAUB, LUCK, & DOSSEY, 2012; SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000) Os processos de coaching utilizam-se em diferentes cenários e nichos de atuação, mais recentemente, o coaching tem sido reconhecido na área de saúde e bem-estar como um recurso eficaz e promissor para o apoio nas mudanças de estilo de vida e de gestão de doenças (KALLAS, 2018).

O coaching como intervenção em cuidadores informais e, em especial, no contexto gerontológico, tem sido amplamente estudado, sendo os efeitos benéficos deste tipo de intervenção evidenciados em várias publicações científicas (CHENOWETH ET AL., 2016; GALVÃO & NEVES, 2012).

A ajuda psicológica *online*, pode ser crucial para uma efetiva gestão emocional. Com o recurso ao coaching psicológico, podemos ajudar os cuidadores no desenvolvimento de estratégias positivas que lhe vão permitir alcançar o bem-estar geral. O foco deverá priorizar a satisfação das necessidades básicas de conforto, alimentação, hidratação, sono e repouso. O fortalecimento do sistema imunitário é um poderoso aliado em situações de emergência. Fazer uma dieta completa, variada, equilibrada, sem excedente energético, com recurso a suplementos de vitamina C e D e Zinco é fundamental. O objetivo é continuarmos a ter saúde e bem-estar geral após a pandemia. Adequar os padrões de sono e repouso é revigorante em termos físicos e mentais. Praticar atividade física moderada, também ajuda na promoção da saúde mental positiva e na prevenção da doença.

O recurso a *Podcast* ou *Ted Talks*, pode ajudar na gestão de pensamentos intrusivos e recorrentes. São igualmente importantes o controlo e o uso das redes sociais, pois podem funcionar como potenciadoras do descontrolo emocional relativamente à situação de pandemia que se encontra a vivenciar. Aprender também, a filtrar o excesso de informação, e a sua veracidade, pois, pode funcionar como motor da ansiedade. Já na fase da mitigação, que consiste na estratégia de saúde pública, que procura sobretudo cuidar dos doentes e públicos prioritários, priorizamos os cuidadores.

Perante a premissa “As perturbações mentais estão presentes em todas as sociedades”, a OMS, em 2009, mencionou duas mensagens-chave no *Relatório sobre a Integração da Saúde Mental nos Cuidados de Saúde Primários*: i) “As perturbações mentais afetam centenas de milhões de pessoas e, se não tratadas, criam enormes custos em termos de sofrimento, incapacidade e perdas económicas”; ii) “A Saúde mental é central em relação aos valores e princípios da *Declaração de Alma-Ata, 1978*”.

Segundo a Direção-Geral da Saúde, quando falamos de saúde mental, no essencial, falamos de: capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida/mudanças; superação de crises e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais; ter capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar; ter sentido crítico e de realidade mas também humor, criatividade-

de e capacidade de sonhar; estabelecer relações satisfatórias com outros membros da comunidade; ter projetos de vida e, sobretudo, descobrir um sentido para a vida.

Estamos convictos que, no tempo pós pandemia, os desafios que se colocam em termos de reestruturação, construção e superação, serão imensos. Assim, os cuidadores encontrar-se-ão mais capazes, consoante o seu estado de saúde mental. Será também um tempo que exige a tarefa do luto para alguns e o repensar dos cuidados para outros.

### Notas finais

Como estratégia de combate à pandemia, as entidades governamentais e de saúde pública implementaram o confinamento no domicílio, o isolamento social, uma imposição repentina e forçada. Ao vivermos em pleno contexto pandémico, contexto este, de profunda inquietação interior, incerteza perante o desconhecido, coloca-se-nos uma questão: quanto tempo mais deste tempo? É imperativo encontrarmos um equilíbrio novo, um novo bem-estar geral, neste contexto pandémico, um equilíbrio adaptativo que nos permita manter a sanidade mental necessária para enfrentarmos esta imensa adversidade.

Face a um cenário de incerteza, decorrente duma pandemia, emerge, como crucial, uma adaptação diária, com o foco naquilo que realmente é significativo, largar os obstáculos e procurar soluções, ser criativo e procurar um autocontrolo na regulação das emoções que emergem, como é esperado em contextos de crise. Perante este oceano de vivências, fortes emoções, vincado sofrimento psicológico, resta-nos a opção de sermos estoicos e resistentes.

Os cuidadores informais «são um fator de sustentabilidade dos sistemas sociais e de saúde de qualquer país», eles, assumem os cuidados da pessoa dependente, numa atitude de enorme altruísmo e dedicação, quase sempre numa missão acumulada com funções profissionais e familiares, o que se traduz num enorme desgaste psicológico (GALVÃO, 2019). Torna-se assim necessária a ajuda de um profissional em psicologia clínica, ajuda esta, dirigida às dificuldades sentidas pelo cuidador informal, nomeadamente instabilidade emocional, ansiedade, sintomas depressivos e desorganização psicossocial. Tendo por finalidade, estabilizar e maximizar os recursos emocionais para a eficaz execução da nobre

tarefa de cuidar de uma pessoa dependente, de modo a estimular a felicidade e bem-estar de ambos. Durante a pandemia, devem ser mantidas atividades de promoção da saúde, no sentido de apoiar um estilo de vida saudável: a nível físico, mental e espiritual (LAVERACK, 2018). Nesta conformidade, devem ser reforçadas mensagens sobre alimentação saudável, níveis de atividade física, serviços *on-line* e telefónicos para apoiar em estratégias para lidar com o stress e ansiedade.

Viver imersos num contexto pandémico, exige uma rápida adaptação a um tempo excepcional que nos impele a um maior sentido de dever cívico, de comprometimento com a saúde pública e com a segurança de todos, em particular dos mais idosos e vulneráveis. Apresenta-se como imperativo, proteger e melhorar a saúde psicológica, assim como o bem-estar psicossocial das pessoas, em particular dos cuidadores. Após termos realizado esta transição não normativa, inerente à pandemia, a qual exige mudanças construtivas, pois, a vida como a conhecíamos ficou para trás, reconhecer-nos-emos como sujeitos diferentes. Fortalecidos pelo sofrimento.

### Breve reflexão pessoal

Ao longo da última década, tenho dedicado tempo e reflexão à Gerontologia e à Bioética. Na qualidade de especialista em psico gerontologia pela OPP, cuidadora informal, docente e investigadora nesta área particular do desenvolvimento humano e da bioética. Deparo-me atualmente com um imenso vazio. Vazio este, habitado pela ausência da geração dos avós. Da geração das pessoas com mais idade, algumas institucionalizadas em lugares nos quais, os cuidados eram escassos e violavam, por vezes, os direitos da Bioética e deontologia profissional.

O que escrevi nas páginas anteriores, reflete o meu pensamento e emoções intensas, enquanto cuidadora dos meus pais de 89 e 93 anos de idade, neste cenário tão inesperado e tão poderoso. Em eventos científicos, dedicados ao processo do envelhecimento, nos quais participava, costumava utilizar "*Story Telling*", além das narrativas das emoções, para exemplificar o processo de envelhecimento gratificante, que os meus pais tiveram oportunidade de experienciar, "*Ageing in Place*" ...

A imprevisibilidade da vida colocou-nos neste cenário desafiante e também devastador.

Ao longo dos meses, nos quais, a pandemia insiste em prevalecer, forçando os mais velhos a partir, sendo que, em muitos casos, seja possível uma morte digna (facto que constitui uma violação da dignidade humana), constato que a Gerontologia foi ultrajada por esta calamidade pandémica.

## Referências

- CHENOWETH, L., STEIN-PARBURY, J., WHITE, D., MCNEILL, G., JEON, Y. H., & ZARATAN, B. (2016). "Coaching in self-efficacy improves care responses, health and well-being in dementia carers: a pre/post-test/follow-up study". *BMC Health Services Research*, 16(1), 1–16.
- Direção-Geral da Saúde. (2017). *Programa Nacional para a Saúde Mental*. Lisboa.
- GALVÃO, A. (2019). "O perfil do cuidador e ética na intervenção. Competências necessárias para as boas práticas gerontológicas". In C. Moura (org.), *O perfil no mosaico da intervenção gerontológica*. Matosinhos: Seda Publicações.
- GALVÃO, A., & NEVES, C. (2012). "Coaching na intervenção gerontológica". In F. Pereira (Ed.), *Teoria e prática da gerontologia - um guia para cuidadores de idosos* (pp. 253–258). Viseu: Psico & Soma.
- Inter Agency Standing Committee. (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1037/e518422011-002>
- KALLAS, D. (2018). *Coaching em Saúde e Bem-Estar: onde estamos e para onde vamos?* - ICF Brasil. Retrieved November 23, 2019, from <https://www.icfbrasil.org/blog/coaching-em-saude-e-bem-estar-onde-estamos-e-para-onde-vamos/>
- LAVERACK, G. (2018). *Making a "Pledge": Moral Suasion and Health Promotion Practice. Challenges*, 9(2), 39. <https://doi.org/10.3390/challe9020039>
- Lusa. (2018). "Estudo europeu conclui que população idosa portuguesa é pouco saudável". *Público*.
- SCHAUB, B. G., LUCK, S., & DOSSEY, B. (2012). "Integrative nurse coaching for health and wellness". *Alternative and Complementary Therapies*, 18(1), 14–20. <https://doi.org/10.1089/act.2012.18110>
- SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- SEQUEIRA, C. (2016). *Comunicação Clínica e Relação de Ajuda*. Lisboa: Lidel.
- The Sphere Project. (2011). *SphereProjectHandbook.pdf*. Geneva: The Sphere Project.
- WOLEVER, R. Q., SIMMONS, L. A., SFORZO, G. A., DILL, D., KAYE, M., BECHARD, E. M., ... YANG, N. (2013). "A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching: Defining a Key Behavioral Intervention in Healthcare". *Global Advances in Health and Medicine*, 2(4), 38–57. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.042>