

Covid-19: impacto do isolamento social no estado emocional do idoso

Rondinelle Santos Boning¹, Rosângela Cristina Domingues¹, Stanley Lucas Duarte Dias¹, Lucas Có Barros Duarte²

Submissão: 15/05/2023

Aprovação: 25/10/2023

Resumo - Em razão da pandemia decorrente do coronavírus, este estudo tem o objetivo de compreender como o isolamento social afetou especificamente os idosos, tanto em suas rotinas quanto no estado emocional. Para tal, utilizando-se a técnica de pesquisa bibliográfica, foram selecionados dez artigos acerca do impacto do isolamento na saúde mental dos idosos. De forma narrativa, foram apontados os principais resultados, englobando impactos psicológicos, mudanças fisiológicas, estigmas, preconceitos e a razão pela qual essa parcela da população é uma das mais afetadas pela pandemia, além das diferenças entre as classes econômicas e suas desigualdades. Diante disso, foram apresentadas propostas resolutivas que podem auxiliar idosos a enfrentar as dificuldades que envolvem o isolamento. O trabalho mostrou que a Covid-19 provocou impactos significativos na população idosa, seja no âmbito físico, psicológico e/ou mental. Nem todos os idosos foram impactados da mesma forma, independentemente de sua condição de estrutura familiar, econômica e social, uma vez que o vírus é o mesmo, mas as pessoas são diferentes. Existem várias formas de enfrentar o problema, mas o paciente deverá adaptar-se à sua realidade. É importante reforçar as políticas públicas de conscientização da população sobre a doença, seguindo o embasamento e recomendações científicas, associadas à proteção e controle do coronavírus. Novas pesquisas, incluindo as de campo, serão necessárias para o aprofundamento dos estudos, sobretudo os associados à fase pós-pandemia.

Palavras-chave: Idoso. Pandemia. Saúde emocional. Isolamento. Covid-19.

Covid-19, Impact of social isolation on the emotional state of the elderly

Abstract - Due to the pandemic context resulting from the Coronavirus, this study aims to understand how social isolation specifically affected the elderly, both in their routines and also in their emotional state. For this, using the technique of bibliographical research, in which ten articles were selected about the impact of isolation on the mental health of the elderly. In a narrative way, the main results were pointed out, encompassing psychological impacts, physiological changes, the stigmas and prejudices they suffer, the reason why this portion of the population is one of the most affected by the pandemic, the differences between economic classes and their inequalities. In view of this, resolute proposals were presented that can help the elderly to face the difficulties that involve isolation. The work showed that Covid-19 caused significant impacts on the elderly population, whether in the physical, psychological or mental sphere. Not all elderly people were impacted in the same way, regardless of their family, economic and social structure, since the virus is the same, but people are different. There are several ways to face the problem, but the patient must adapt to his reality. It is important to reinforce public policies to raise awareness of the population about the disease, following the scientific basis and recommendations, associated with the protection and control of the coronavirus. New research, including field research, will be necessary to deepen the studies, especially those associated with the post-pandemic.

Keywords - Elderly. Pandemic. Emotional health. Isolation. Covid-19.

1 Graduandos de Psicologia da Faculdade Brasileira de Vila Velha – Multivix, Vila Velha, ES.

2 Docente de Psicologia da Faculdade Brasileira de Vila Velha – Multivix, Vila Velha, ES.

INTRODUÇÃO

A Covid-19, doença surgida em dezembro de 2019, causada pelo novo coronavírus, possui alta taxa de transmissão, cuja contaminação se dá pelo contato com uma pessoa ou superfície contaminada, por meio de saliva, espirros, contato com a boca, nariz e olhos. Trata-se de uma doença perigosa e com risco de levar o enfermo a óbito, não havendo um padrão específico de condições biológicas que seja resistente à Covid-19 (Pereira et al., 2020). Porém, entende-se que grupos com comorbidades e idosos são mais suscetíveis a complicações do vírus, considerando-os grupo de risco (Costa et al., 2020).

Por se tratar de uma pandemia, como foi classificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), vários locais públicos foram fechados, como academias, bares, clubes, escolas, shoppings, casas de show e praias. As principais orientações dadas foram o isolamento, distanciamento social e o uso de máscaras, reduzindo, assim, a propagação do vírus, sendo aconselhado somente ir a lugares considerados essenciais, como supermercados e farmácias (Pereira et al., 2020).

As bruscas mudanças transformaram a rotina e hábitos da população. Costumes comuns, que somavam e faziam a diferença na vida de muitas pessoas, deixaram de existir, tornando a vida cotidiana desafiadora. Estar em casa por muito tempo, sem a possibilidade de momentos de lazer e divertimento, pode ser um desencadeador de vários sentimentos aversivos, principalmente para aqueles que moram sozinhos (Santos; Oliveira, 2020).

Por meio da compreensão dos impactos causados pelas mudanças na rotina e pelo apontamento de medos, incertezas e possíveis sentimentos que possam emergir nesse contexto pandêmico, este estudo busca entender como a quarentena e o distanciamento social influenciaram no estado emocional do idoso. Busca-se também explorar possibilidades para melhorar a qualidade de vida do idoso nesse período de quarentena.

O objetivo do trabalho é analisar os impactos do isolamento social no estado emocional do idoso ocasionados pela Covid-19.

REFERENCIAL TEÓRICO

Com a intenção de reduzir os impactos causados pelo novo coronavírus, principalmente para a população idosa e grupos de risco, por orientação da OMS e do Ministério da Saúde, ocorreu o fechamento de ambientes e locais considerados não essenciais e que envolviam aglomerações. A combinação desse isolamento com as mudanças na rotina causou grandes impactos psicológicos na população, ocasionando vários sentimentos, como ansiedade, estresse, depressão e angústia (Viana; Lima Silva; Lima, 2020).

Muitos trabalhadores tiveram que se adaptar a novas modalidades de trabalho, como o home office, tendo que realizar seus afazeres profissionais em sua própria residência, o que pode gerar conflitos entre o início e o fim do expediente, já que ocorre a sobreposição da vida pessoal com a profissional (Oliveira; Menezes, 2021).

Conforme Lima et al. (2020), muitos idosos não sabem conduzir essa nova realidade, que envolve estar em casa o tempo inteiro, o que implica drasticamente na forma como lidam com suas rotinas. Como consequência, acabam por buscar distração em mídias e redes sociais, onde existe um excesso de informações, muitas delas negativas ou falsas, podendo levar a vários estigmas em relação a doenças e gerando no idoso demasiadas incertezas sobre o amanhã, o que abrange também a preocupação e medo de se infectar e morrer. Momentos de estresse podem gerar traumas psicológicos, acarretando a qualidade de vida do idoso e podendo colaborar com um possível adoecimento do indivíduo. Manter-se informado é importante para acompanhar as mais novas informações acerca da pandemia, mas é necessário um limite para que se possa preservar a saúde mental diante de tantas notícias (Viana; Lima Silva; Lima, 2020).

Em relação aos idosos que estão cumprindo esse isolamento em casa, diferente daqueles que ainda trabalham, torna-se importante tanto para a família quanto para o próprio idoso refletir que o distanciamento nesse momento não é um ato de abandono, mas sim de proteção (Hammerschmidt; Santana, 2020).

IMPACTOS DAS MUDANÇAS NA ROTINA DIÁRIA DO IDOSO

Idosos já aposentados e que, portanto, não desen-

volvem atividades costumeiras, onde muitos já têm seus filhos adultos e fora de casa, buscam outras maneiras de preencher suas rotinas, procurando, muitas vezes, estar presentes com outras pessoas em grupos de dança ou de convivência, realizando atividades físicas e viajando, uma vez que estas são formas de desenvolverem atividades, se divertirem e manterem contato social, criando amizades e se sentindo úteis (Cavalcanti et al., 2016).

Segundo Barbosa et al. (2020), no Brasil, 69,3% das mortes por Covid-19 ocorreram no grupo de pessoas com mais de 60 anos e que, em sua maioria, possuíam algum fator de risco. Devido às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem de forma natural, muitos idosos já trazem consigo algumas comorbidades e há maiores possibilidades de desenvolverem doenças cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, doenças pulmonares e perda de memória (Costa et al., 2020; Viana; Lima Silva; Lima, 2020). Isso leva muitos a recorrerem por ajuda em suas atividades diárias, porém, sob esse contexto de contaminação, se torna um fator impeditivo ter um cuidador, seja parente, filhos ou alguém profissional, com a possibilidade do risco de uma transmissão.

Pereira et al. (2020) comentam que essa perda de autonomia impossibilita muitos idosos de realizarem suas tarefas sozinhos, o que acaba por influenciar na alimentação e no prazer em atividades que anteriormente lhes eram positivas. Sendo assim, muitos idosos deixam de realizar ações simples do cotidiano, como manter boa alimentação, cuidar da higiene pessoal e se atentar aos cuidados básicos que podem evitar a contaminação pelo coronavírus.

SENTIMENTOS QUE PODEM EMERGIR NA VIDA DO IDOSO

Diante dessa nova realidade, na qual o distanciamento é primordial para manter a saúde pública, muitos idosos se veem desamparados, o que contribui para o agravamento do sentimento de isolamento, levando a consequências adversas e facilitando a propensão de doenças mentais. Com o intuito de proteger a saúde, o fato de o idoso não receber visitas de filhos e parentes gera preocupação e sensação de abandono, podendo ser maior em idosos depressivos e naqueles que não possuem mais seus cônjuges (Costa et al., 2020).

Todas essas mudanças na rotina podem suscitar em

alguns sentimentos como medo, solidão, raiva, ansiedade, estresse, desespero. Em casos em que há mortes de entes e conhecidos, o processo de elaboração de luto é dificultado, podendo levar idosos a desenvolverem depressão e, em alguns casos, até ideações suicidas (Viana; Lima Silva; Lima, 2020). Desse modo, inquietações e dúvidas acerca das incertezas do futuro, do fim do isolamento e de quando estarão realmente protegidos podem surgir. Logo, é preciso ter um olhar de atenção com essa parcela da população, que necessita de apoio e cuidados, a fim de reduzir possíveis impactos psicológicos.

Lima et al. (2020) dizem que em alguns casos o efeito da quarentena leva a alguns comportamentos como a verificação constante de temperatura corporal, o que indica que idosos possam acreditar que qualquer alteração ou mal-estar em seu corpo é um sinal de doença, especialmente com relação à Covid-19, sendo importante o cuidado psíquico e a busca pelo equilíbrio e saúde mental (Viana; Lima Silva; Lima, 2020).

POSSIBILIDADES DE QUALIDADE DE VIDA NA QUARENTENA

Observa-se que o processo de envelhecimento acontece de forma natural e não pode ser vivenciado de forma negativa, sendo importante que os idosos busquem maneiras de se ocuparem, a fim de proporcionar bem-estar à saúde física e mental (Viana; Lima Silva; Lima, 2020). Como o distanciamento é algo extremamente necessário, é relevante que os idosos busquem outros meios que os ajudem a se comunicar. Portanto, é possível a utilização de meios tecnológicos, como redes sociais, internet, chamadas de vídeo ou simples ligações telefônicas para facilitar o recebimento de apoio social e, dessa forma, se sentirem menos sozinhos (Costa et al., 2020; Pereira et al., 2020).

Lima et al. (2020) explicam que os meios digitais trazem uma facilitação para promover melhor qualidade de vida em meio à quarentena, pois vários profissionais de saúde se adequaram para utilizar recursos como ligações, chamadas de vídeo e chats em seus atendimentos. Destaca-se a importância da busca por profissionais tanto da área da educação física quanto da psicologia para ajudar os idosos a criarem uma rotina de atividades que possa contribuir para o bem-estar, realizando adaptações para que consigam realizá-las em casa (Menezes, 2021; Barreira;

Telles; Filgueiras, 2020). A prática de atividades físicas por essa população mostra-se importante para o fortalecimento do sistema imunológico, facilitando a redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento (Bezerra; Lima, Dantas, 2020).

MATERIAIS E MÉTODO

A natureza da pesquisa, como aponta Gil (2017), é uma pesquisa aplicada, uma vez que tem por finalidade resolver problemas identificados na sociedade em que vivemos, visando compreender como o isolamento social e todos os problemas e limitações advindos dele impactam no estado emocional do idoso. Segundo o mesmo autor, a abordagem do problema é qualitativa, uma vez que visa compreender esse contexto vivido pelo idoso, apresentando propostas para se adaptar às demandas nesta realidade, identificando ferramentas e técnicas a serem utilizadas a fim de minimizar os impactos intrínsecos da pandemia e do isolamento social nos idosos, promovendo prospecções e capacidades destes. O objetivo do estudo é exploratório, uma vez que se utiliza da investigação através da literatura científica, com o intuito de abarcar conhecimento e contextualizar o tema.

O procedimento é o de pesquisa e revisão bibliográfica, a fim de encontrar respostas para os objetivos propostos e fundamentar a base teórica do tema. Foi realizada uma pesquisa na base de dados Google Acadêmico, abrangendo as publicações em língua portuguesa dos anos de 2019 a 2021, com os descritores para a busca dos artigos: “idoso”, “pandemia”, “saúde emocional”, “isolamento”, “Covid-19”. Foi feita a leitura dos artigos encontrados para serem refinados em tópicos, a fim de elaborar um roteiro para a revisão bibliográfica. Para que, em meio a todo conteúdo e informações encontradas, se sobressaia a organização e o planejamento, fundamentais para que o foco seja mantido até a conclusão do trabalho, que foi escrito e desenvolvido de forma narrativa (Gil, 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizou-se como a base de pesquisa o Google Acadêmico, delimitando uma busca das palavras-chave anteriormente citadas, num intervalo entre os anos de 2019 e 2021. Esse curto período se dá pela doença Covid-19 advir de um novo vírus, o que impos-

sibilita buscar estudos anteriormente publicados. Na pesquisa realizada, foram obtidos 53 resultados, dentre estes: artigos, anais, cartilhas e livros.

Na seleção, realizada por meio das leituras dos títulos e resumos das publicações, 43 resultados foram eliminados por serem de teses de doutorados, artigos e anais com enfoque sobre enfermagem, universitários, religião, direitos da família e doenças crônicas, seguindo em direção oposta aos critérios e aos objetivos deste artigo. Finalmente, as 10 publicações encontradas foram avaliadas a fim de identificar quais eram qualitativas e quantitativas para verificar se atendiam aos critérios de busca e, por fim, todos os 10 foram selecionados.

A POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL

Verificou-se a partir dos estudos levantados que há um aumento na expectativa de vida no Brasil. Como consequência disso, é crescente o número da população idosa, com maior taxa do sexo feminino em relação ao masculino. Tal quadro é consequência de uma redução da fecundidade e um maior investimento em avanços da tecnologia e da medicina. Estima-se que existam hoje no país 28 milhões de pessoas acima dos 60 anos, o que equivale a 13% da população (Oliveira; Lira; Carvalho, 2021).

Também deve-se ressaltar que o olhar sobre a população idosa mudou nas últimas décadas. Hoje as pessoas acima de 60 anos não são mais vistas como vovós e vovôs aposentados e inativos. Na sociedade atual a pessoa idosa é mais valorizada. Observa-se a criação e o desenvolvimento de projetos e atividades voltados exclusivamente para esse público, que visam o cuidado e a atenção, uma vez que eles estão cada vez mais ativos e participantes da movimentação da economia (Goulart, 2021). Porém, com o início da pandemia, houve a aplicação do isolamento social como medida fundamental para tentar conter o avanço do vírus, o que se mostrou promissor em relação à proteção contra a Covid-19, mas que, por outro lado, impactou diretamente no estado emocional dessa população (Petermann; Kocourek, 2020).

O ISOLAMENTO SOCIAL E SEUS IMPACTOS

Conforme apontado por Granda et al. (2021), o isolamento social se mostrou promissor contra o contágio da Covid-19. Mas também se descobriu passível de desencadear sérios comprometimentos cognitivos,

principalmente nos idosos, uma vez que o isolamento causa distanciamento físico e de interação social, causando uma desconexão desse idoso com a sociedade, o que pode fazer com que se sinta solitário. Assim, como consequência há o agravamento dos casos de ansiedade e depressão, podendo ser um fator de vulnerabilidade ao suicídio. Além de agravar casos de tabagismo, obesidade, aceleração da doença de Alzheimer, doenças vasculares, diminuição do estímulo mental, que podem desencadear doenças neurológicas. Todas essas comorbidades apontadas podem intensificar o agravamento da Covid-19.

Goulart (2021) reforça o já exposto ao apontar que um ambiente sem estímulos sociais, cognitivos, motores e sensoriais pode levar esse idoso à morte prematura. Existe também uma limitação por parte dos cuidadores dos idosos, pois necessitam de ajuda em suas tarefas, como levá-los ao ar livre e realizar atividades que os façam ter uma rotina, o que pode dificultar a criação de afazeres dentro de casa visando mantê-los ocupados. Cavalcante (2021) complementa ao informar que a visão de saúde não está somente ligada a doenças, mas a um contexto mais amplo, envolvendo questões sociais, econômicas, culturais e ambientais.

Oliveira, Lira e Carvalho (2021) dizem que ao se propor um isolamento totalmente restrito, levando-se em consideração que todos que tenham contato com esse idoso poderão ser potenciais transmissores do vírus, cria um contexto que esse idoso não poderá contar nem mesmo com a presença de outros familiares, como os próprios filhos e netos, cuidadores e demais colaboradores, como empregadas domésticas. Tal situação deixa os idosos à mercê de seus próprios cuidados, que muitas vezes são insuficientes ou ineficazes, uma vez que não são possíveis de executar. Muitos idosos não conseguem tomar banho, se vestir, preparar o alimento ou até mesmo comer. Muitos destes precisam de ajuda para usar os medicamentos ou cuidar de possíveis feridas. Essas situações deixam claro a necessidade da presença de outra pessoa cuidadora, mas que gera uma atmosfera de medo, incerteza e insegurança para o idoso e para toda a sua família.

A PANDEMIA DA DESIGUALDADE, DESAMPARO E NEGLIGÊNCIA

Se, por um lado, há aumento na expectativa de vida do idoso e projetos voltados para eles no país, por

outro lado, a pandemia expôs uma verdade dolorosa: situações de desigualdades abomináveis, idosos em total desamparo, sem acesso a políticas públicas que garantam seus direitos básicos, de forma que possam manter o isolamento social sem precisar sair de casa e se colocar em risco de contaminação. Muitos idosos buscam apenas o alimento de forma de garantir seu sustento, ou alguma fonte de renda para que pudessem pagar contas, evitando o endividamento (Oliveira; Lira; Carvalho, 2021).

A pandemia também expôs a realidade da falta de acesso a itens básicos para a proteção contra o vírus, como: sabão, álcool gel, máscara e até mesmo água potável, que são necessidades básicas para o saneamento de um cidadão. Também entra em pauta os idosos que não têm acesso a uma alimentação rica em vitaminas e nutrientes, o que pode causar o enfraquecimento de seu sistema imunológico e deixá-los ainda mais suscetíveis à forma grave do vírus, podendo levá-los à morte (Calvacante, 2021).

Cavalcante (2021) ainda aponta um aumento de queixas e casos de golpes digitais e roubos crescentes contra essa população. Também fala dos índices e casos de violência e negligência contra os idosos na pandemia, vítimas muitas vezes de algum familiar praticando violência patrimonial, adquirindo benefícios e dinheiro para uso próprio, além do próprio abandono, agressões físicas e psicológicas, e maus-tratos. É importante ressaltar que, por mais que este artigo tenha foco na população idosa, os membros da família, independentemente da idade e parentesco, mas que se encontram no mesmo contexto, também foram afetados de alguma forma pelo isolamento social e apresentam comportamentos destoantes como consequência destes já expostos, o que pode afetar diretamente o idoso.

A pandemia também deixou clara a desigualdade no acesso à rede de saúde e medicamentos, benefícios sociais, distribuição de renda, saneamento básico, moradia e alimentação, que mostram o desamparo a população idosa em momento de calamidade pública, e que esses cidadãos precisavam de medidas de proteção, atenção e cuidado (Cavalcante, 2021).

A PARTICIPAÇÃO DOS IDOSOS NA RENDA FAMILIAR E A RELAÇÃO COM O TRABALHO

Pinheiro et al. (2021) informam que apesar dos casos de negligência e violência familiar, existiram outros

casos em que, diante de demissões em massa, fechamento de comércios autônomos e informais, famílias inteiras se viram tendo como única fonte de renda somente a do idoso, seja por meio dos benefícios como a aposentadoria, reservas de poupança ou até mesmo auxílios do governo. Outra realidade que também se apresenta quando se fala da participação do idoso na renda familiar são os casos de idosos que se mantêm ativos, trabalhando e mantendo famílias inteiras. É importante ressaltar que ao imaginar um trabalhador idoso, idealiza-se um sujeito em um local protegido, sem aglomerações de pessoas e com equipamentos de proteção individual de qualidade. Mas a realidade é bem diferente.

Granda et al. (2021) destacam que a maioria dos idosos que se mantiveram ativos durante a pandemia são aqueles que desenvolvem atividades autônomas, como ambulantes, vendedores de produtos caseiros e prestadores de serviços informais, como pedreiros, eletricitas e empregadas domésticas. Diante da realidade da pandemia, esses grupos estão em maior risco de desenvolver a forma grave da doença, pois estão mais expostos à presença de desconhecidos, que podem contaminá-los, seja por meio do uso do transporte público superlotado e, até mesmo no próprio desenvolvimento das atividades laborais, que muitas vezes envolvem contato direto com dinheiro, objetos e roupas de outras pessoas que podem estar contaminadas.

Goulart et al. (2020) descrevem a diferença que há entre países mais ricos, nos quais existem idosos que possuem uma renda adicional no mercado de trabalho exercendo cargos de consultoria em funções de atividades remotas. O trabalho desse grupo serve apenas para complementar a renda com pouco impacto na economia da família. Já em países menos desenvolvidos, os idosos em algumas ocasiões têm uma única fonte de sustento financeiro da família.

E diante dessa realidade do idoso ser o único provedor de toda uma família, Pinheiro et al. (2021) informam como esse contexto afeta o psicológico desse cidadão, pois gera pressão interna que o responsabiliza por tudo, como as atribuições do trabalho, administração do dinheiro, pagar as contas e a alimentação. Essas atribuições geram autocobrança exacerbada em relação ao trabalho, levando-o a desenvolver atividades que não faria em outro contexto, visando não perder a única fonte de renda da família. Esse idoso pode desenvolver baixa autoestima,

sentimento de inferioridade e de incapacidade. Ao tentar exercer adequadamente todas essas e outras atividades, pode levar esse cidadão ao esgotamento físico, psíquico e mental, gerando cansaço crônico, desânimo e até depressão.

Diante desse contexto pandêmico, verificou-se um estresse e risco psicossocial na saúde mental dos lugares mais atingidos economicamente por conta da pobreza e do desemprego (Oliveira; Lira; Carvalho, 2021). Em um estudo realizado no Mato Grosso do Sul, o risco de óbitos tem aumentado em relação aos idosos por motivo de desnutrição, que envolve todo um aparato de mudanças sociais, fisiológicas e políticas (Granda et al., 2021).

IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

É importante destacar que, apesar de muitos idosos possuírem suas casas das quais dividem com suas famílias ou até mesmo moram sozinhos, existe uma parcela que vive em Instituições de Longa Permanência (ILPI). Mediante aos estudos de Ferreira Neto et al. (2021), verificou-se que idosos residentes dessas instituições possuem maior vulnerabilidade de transmissão do vírus, superando os 60%. Consequentemente, alcançam uma maior taxa de mortalidade, uma vez que o contato social e o número de residentes são maiores nessas instituições do que em uma casa familiar comum.

Ferreira Neto et al. (2021) expõem que muitos idosos já viviam algum tipo de isolamento social antes da pandemia. Os ILPI's não são prisões, mas, de certa forma, são locais que mantêm os idosos dentro daquele espaço de controle e cuidado. Sempre que alguma atividade externa é desenvolvida, é necessário algum tipo de autorização da família (para os casos de idosos mais ativos) e/ou presença de um cuidador (em casos em que esse idoso necessita de cuidados ou vigilância constante). Também existe o contexto de alguns idosos já possuírem algum tipo de limitação motora que, aliada à idade mais avançada, já se encontram acamados. Ainda, outros apresentam algum tipo de doença ou são imunossuprimidos, devido à idade avançada. Esses fatores de risco são comorbidades não somente ao novo coronavírus, mas às gripes comuns, outros vírus, infecções e bactérias. Para todos, já existia um contexto de cuidado, preparação e atenção constante e dedicada, que contava com uma série de desinfecções e equipamentos de proteção. No contexto da pandemia, foi necessária a

ampliação desses cuidados, não somente para estes já citados, mas para todos os demais idosos residentes destas instituições (Ferreira Neto et al., 2021).

Ferreira Neto et al. (2021) destacam como essas novas medidas restritivas, de cuidado e isolamento social, impactaram o emocional desses idosos institucionalizados, principalmente daqueles mais ativos, que podiam sair, desenvolver atividades externas, lazer, viajar, alterando drasticamente suas rotinas. Os autores também destacam os impactos psicológicos de toda uma atmosfera de medo e insegurança. Muitos idosos nessas instituições se contaminaram, viram outros idosos sendo hospitalizados e indo a óbito, em um contexto de mais medo, ansiedade e preocupação. Nesses momentos, estes não podiam nem mesmo ter um afago, um abraço (devido à restrição do contato direto), receber mais a visita da família, gerando o sentimento de abandono, aprisionamento e desamparo.

Dessa forma, o ambiente institucional de idosos, que sempre buscou ser mais humanizado, familiar, afetuoso, caloroso e receptivo, diante do isolamento social, perdeu as suas maiores qualidades, impactando diretamente o idoso residente, seu psicológico, saúde e bem-estar (Ferreira Neto et al., 2021).

IMPACTOS NOS SENTIMENTOS, EMOÇÕES E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Oliveira, Lira e Carvalho (2021) ressaltam a importância de informar que esses três pontos abordados estão intrinsecamente relacionados, são interdependentes e se influenciam. Os sentimentos positivos ou negativos influenciam as emoções e o sistema imunológico de forma positiva ou negativa; as emoções positivas ou negativas influenciam os sentimentos e o sistema imunológico de forma positiva ou negativa; e o sistema imunológico em pleno funcionamento ou enfraquecido afeta diretamente o estado emocional e os sentimentos desse idoso. Então, quando aborda que o contexto de isolamento social afeta negativamente esses três fatores, é importante lembrar que quando um destes é afetado negativamente.

Como informado anteriormente, é preciso pontuar que o sistema imunológico de uma pessoa idosa já é comprometido pela própria idade. Conforme os apontamentos de Canali (2021), a idade e o envelhecimento geram uma série de alterações no corpo do idoso, o que é chamado de senescência imunológi-

ca. Essas mudanças podem alterar o tempo de resposta do sistema de defesa inato e adaptativo, que vai se deteriorando com a idade. Então, o idoso ao ser infectado por um vírus, diferente de uma pessoa mais jovem, tem um atraso na produção das células de defesa do organismo, levando assim a uma maior demora do seu sistema imunológico se proteger do novo vírus invasor, que por sua vez, já se multiplicou, proliferou e comprometeu várias partes do corpo, principalmente o sistema respiratório.

Porém, alheio ao fato de a população idosa apresentar envelhecimento natural do sistema imunológico, estudiosos desse tema apontam a influência do isolamento social como desencadeador de um enfraquecimento ainda maior do sistema de defesa no organismo desses idosos, concomitantemente afetando também o estado emocional e os sentimentos do idoso. Alguns dos principais fatores apresentados são a inatividade, empobrecimento no consumo de alimentos saudáveis e a privação de relações sociais (Oliveira; Lira; Carvalho, 2021).

Oliveira, Oliveira e Carvalho (2021) destacam a importância desses idosos se movimentem, pratiquem exercícios físicos e se mantenham ativos. É comprovado cientificamente como a inatividade impacta negativamente o sistema imunológico e afeta a saúde, principalmente quando falamos do grupo de pessoas onde se encontram os maiores índices de diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e pulmonares crônicas, comorbidades que mais preocupam médicos e especialistas quando se trata do novo coronavírus. Ao se manter inativo, esse idoso se priva do contato social com outras pessoas, deixa de desenvolver atividades que lhe tragam prazer e bem-estar, levando-o a sentimentos de inutilidade, impotência e falta de propósito, potencializando assim a ansiedade, emoções de tristeza, podendo acarretar depressão.

Os autores também apontam um aumento significativo no diagnóstico de depressão em idosos após o isolamento social, além de queixas de sintomas de ansiedade, estresse, distúrbios alimentares, a apresentação de dores crônicas e a queixa de insônia. Canali; Scortegagna (2021) e Goulart et al. (2020) mostram a prevalência de efeitos psicológicos negativos advindos do isolamento, impacto das notícias falsas, além do medo de adoecer, associados a irritabilidade aumentada e humor rebaixado.

PROPOSTAS RESOLUTIVAS

Alcançar a longevidade não é sinônimo de vida saudável, pois além das alterações fisiológicas e funcionais que ocorrem na velhice, há vários fatores que precisam ser considerados num contexto biopsicossocial. Muitos prejuízos da vida tardia podem ser evitados ou minimizados através de intervenções que alcancem uma melhor qualidade de vida (Araujo; Chiamulera; Saretto, 2021). Diante de um contexto de pandemia viral com a utilização do isolamento social como medida de prevenção, são observados os impactos diretos na população idosa, como foi apresentado durante todo este estudo. Porém, além de apontar esses impactos, é importante apresentar propostas resolutivas que sejam funcionais, acessíveis e que se adaptem a esse contexto, mantendo o isolamento social físico como medida de proteção, ao mesmo tempo em que se possa garantir a sociabilidade, qualidade de vida, avanços e prospecções desses idosos, por meio de atividades que possam ser realizadas sem sair de casa (Granda et al., 2021; Cavalcante et al., 2021).

Granda et al. (2021) informam que uma aliada do idoso nesse contexto é a internet, principalmente com o uso de programas e aplicativos que utilizam videochamadas ao vivo. Esses programas já existiam antes da pandemia e eram utilizados para se comunicar com pessoas de outras cidades, familiares que viviam em outros países, para reuniões virtuais, entre outros contextos. É interessante que esse idoso tenha ou tome consciência desse fator: de que isso é utilizado para questões pontuais, para situações em que o contato físico é momentaneamente impossível, mas pode ser uma forma de diminuir a saudade, falar sobre suas angústias e medos, dividir sua rotina, seja com familiares ou amigos (Granda et al., 2021).

A internet tem várias funções e utilizações. Para os idosos que têm dificuldade em acessar e manusear a internet, é muito importante a ajuda dos familiares utilizando outros dispositivos tecnológicos como tablets e computadores. O uso adequado desses dispositivos melhora a participação dos idosos em cultos religiosos, datas comemorativas, aplicativos de atividades físicas, levando-os a uma maior autonomia. O acesso pela internet ao atendimento de profissionais capacitados, como psicólogos, médicos, nutricionistas, personal trainers, professores e vários outros, às vezes fazendo atendimento totalmente

gratuito, pode auxiliar o idoso no desenvolvimento de suas atividades diárias, promovendo uma diminuição do estresse, ansiedade, tirar dúvidas sobre o contexto pandêmico, sem fake news e com informações baseada na ciência, além de propor atividades que desenvolvam a mente e movimentem o corpo (Canali; Scortegagna, 2021).

Os idosos para se manterem no mercado realizando suas atividades laborais no modelo do home office, no geral, têm encontrado dificuldades devidas às limitações da vida tardia relacionada ao meio digital. Algumas empresas têm disponibilizado vídeos tutoriais e guias de orientação online que buscam ensiná-los a como manusear os canais digitais, permitindo encontrar alternativas para eles realizarem suas tarefas. Também são orientados em relação a pagamentos de boletos, compras necessárias e para contato social. Destaca-se o quanto a inclusão digital tem sido um recurso facilitador para o idoso nas operações bancárias, compras online, informações e a possibilidade de aumentar a sua sociabilidade (Canali; Scortegagna, 2021).

Além da tecnologia, existem várias outras atividades que podem estimular a mente, como leituras, filmes e seriados, o convívio e lazer com animais domésticos, atividades de bordado, corte e costura, uso da criatividade na resolução de problemas rotineiros, músicas, danças, pinturas, prática de atividades de artesanatos, cursos online, aprender a tocar instrumento musicais. Essas atividades, entre outras, podem demandar a atenção do idoso inativo em casa, promovendo o seu desenvolvimento, ao mesmo tempo em que afastam a distância do caos, do medo e de notícias tristes, ocupando sua mente com ações e pensamentos que lhe trarão benefícios. Muitos desses afazeres são possíveis de serem realizados dentro da própria residência. No entanto, cada idoso tem suas preferências. O ideal é olhar com otimismo e aproveitar momentos que possam ser produtivos e terapêuticos (Granda et al., 2021; Cavalcante et al., 2021).

CONCLUSÃO

O isolamento social, junto com o uso de máscaras e higiene das mãos, são sim medidas importantes e fundamentais para se conter o contágio do vírus, porém é importante reconhecer os impactos desse isolamento na população idosa, sejam em demandas físicas, psicológicas ou mentais.

Nem todos serão impactados da mesma forma pelo coronavírus. Cada pessoa convive com a situação de uma forma, alheio ao fato de que a realidade familiar, econômica e social de cada pessoa oferece a ela uma estrutura, ferramentas e subsídios diferentes de um para outro. A pandemia é a mesma, o vírus é o mesmo, mas os recursos que cada pessoa possui são diferentes. Da mesma forma, as possibilidades para enfrentar suas limitações também são únicas. Aqui apresentamos várias. É importante e necessário que cada idoso adapte essas sugestões para aquilo que melhor lhe atenda e funciona na sua realidade.

É importante ações de políticas públicas com o objetivo de conscientização da população com embasamento científico, além de oferecer acesso a equipamentos de proteção individual, como máscaras de qualidade, sabão, água potável, álcool gel; concomitantemente garantir acesso à saúde, à alimentação saudável, renda, segurança e dignidade nesse período de calamidade pública.

São importantes novos estudos sobre as formas de impactos do isolamento social no estado emocional do idoso, uma vez que a pandemia do novo coronavírus ainda não acabou e o seu contexto ainda é incerto e volátil. Indica-se a aplicação de novas e diferentes metodologias ao fim da pandemia, por meio de pesquisas de campo com os idosos, visando coletar dados pós-pandêmicos a serem confrontados com os aqui apresentados.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, CHIAMULERA, G. B.; SARETTO, C. M. F. B. The O impacto da pandemia Covid-19 sobre a fragilidade física e a capacidade funcional de idosos: The impacto fthe Covid-19 pandemic on the physical fragility and functional capacity of the elderly. **Revista FisiSenectus**, v. 9, n. 1, p. 16-30, 2021. Disponível em: <<https://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5952>>. Acesso em: 13 set. 2021.
- BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de Covid-19. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 40, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932020000100655&script=sci_arttext>. Acesso em: 21 abr. 2021.
- BEZERRA, P. C. L.; LIMA, L. C. R.; DANTAS, S. C. Pandemia da covid-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. **Cogitare enfermagem**, v. 25, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307>>. Acesso em: 21 abr. 2021.
- CANALI, A. L. P; SCORTEGAGNA, S. A. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a Covid -19. **Research, society and development**, v. 10, n. 7, p. e50210716947-e50210716947, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16947>>. Acesso em: 10 set. 2021.
- CAVALCANTE, T. C. B et al. Estratégias de promoção do bem-estar psicossocial para pessoas idosas durante a Covid -19: revisão narrativa. **Comunicação em ciências da saúde**, v. 32, n. 02, 2021. Disponível em: <<http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/716>>. Acesso em: 14 set. 2021.
- CAVALCANTI, K. C et al. O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. **Avances en enfermería**, v. 34, n. 3, p. 259-267, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002016000300006&script=sci_abstract&lng=en>. Acesso em: 12 abr. 2021.
- COSTA, F. A. da et al. Covid -19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. **Brazilian journal of development**, v. 6, n. 7, p. 49811-49824, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/13704>>. Acesso em: 12 abr. 2021.
- FERREIRA NETO, P. D et al. O impacto da Covid-19 na saúde de pessoas institucionalizadas. **Revista ciência plural**, v. 7, n. 2, p. 196-210, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/23604>>. Acesso em: 16 set. 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- GOULART, L et al. A pandemia por Covid-19 e o paciente idoso: quais as necessidades de atenção em saúde para esse grupo populacional? **Disciplinar um scientia saúde**, v. 21, n. 2, p. 277-286, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3495>>. Acesso em: 18 set. 2021.

- GRANDA, E. C et al. Covid -19 em idosos: por que eles são mais vulneráveis ao novo coronavírus? **Brazilian journal of development**, v. 7, n. 4, p. 42572-42581, 2021. Disponível em: <<https://www.brazilian-journals.com/index.php/BRJD/article/view/28934>>. Acesso em: 1 Sset. 2021.
- HAMMERSCHMIDT, K. S. de A.; SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enfermagem**, v. 25, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>>. Acesso em: 18 abr 2021.
- LIMA, S. O et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção Covid-19: revisão narrativa. **Revista eletrônica acervo saúde**. n. 46, p. e4006-e4006, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4006>>. Acesso em: 18 abr 2021.
- MENEZES, S. K de O. Lazer e saúde mental em tempos de Covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 408-446, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341>>. Acesso em: 18 abr 2021
- OLIVEIRA, J. T de; LIRA, T. B de; CARVALHO, A, C. R. A saúde mental dos idosos em tempos de pandemia-covid-19. **Revista coleta científica**. v. 5, n. 9, p. 20-30, 2021. Acesso em: <<http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/50>>. Disponível em: 16 set. 2021.
- PEREIRA, M. D et al. A pandemia de Covid-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, society and development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>>. Acesso em: 12 abr 2021.
- PETERMANN, X. B.; KOCOUREK, S. Pandemia de Covid -19 e promoção da saúde do idoso na perspectiva de trabalhadores da saúde. **Revista de políticas públicas**. v. 25, n. 1, p. 199-211, 2020. Disponível em: <<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/rppublica/article/view/17338>>. Acesso em: 14 set. 2021.
- PINHEIRO, G de A et al. Estresse percebido durante período de distanciamento social: diferenças entre sexo. **Brazilian journal of health review**., v. 3, n. 4, p. 10470-10486, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/15058>>. Acesso em: 12 set. de 2021.
- SANTOS, M. F. R dos; OLIVEIRA, M. E. F. Saúde mental em tempos de covid-19: a importância do atendimento psicológico remoto. **Revista transformar**. v. 14, n. 2, p. 76-90, 2020. Disponível em: <<http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/378>>. Acesso em: 18 abr 2021.
- VIANA, S. A. A.; LIMA, M. S. ; LIMA, P. T. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença Covid- 19: uma revisão literária. **Diálogos em saúde**. v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>>. Acesso em: 12 abr 2021.