

Impactos psíquicos em pessoas idosas durante o distanciamento físico na COVID-19

Psychic impacts on older people during physical distance in COVID-19

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.???>

Laise da Silva Dias Marcial¹, Fabiane Petean Soares de Lima²,

Dandara Camélia da Silva Domingues³, Isabela Silva Fernandes⁴,

Lucas Felix Novaes⁵ e Rodrigo Jorge Salles⁶



Resumo

Com o decreto da pandemia do *Sars-Cov-2*, em março de 2020, criou-se um cenário de inúmeras mudanças nas rotinas das pessoas, afinal, por ser uma doença viral, houve a recomendação de confinamento a fim de evitar a propagação do vírus. Esse distanciamento trouxe diversas consequências, como por exemplo, os sentimentos de solidão, angústia e desamparo. Entre as pessoas idosas, a situação torna-se mais preocupante, pois por apresentarem mais vulnerabilidades, ficam mais suscetíveis a agravos de doenças psíquicas, surgimento de novos quadros de transtornos mentais e o risco de suicídio. Diante deste cenário, o objetivo deste estudo foi compreender os impactos psíquicos ocasionados pelo distanciamento físico em idosos durante a pandemia. A partir de um estudo teórico, baseado em uma revisão conceitual, esta pesquisa se ocupou da revisão de teorias, conceitos, ideais sociais e culturais, aprofundando discussões sobre o tema. O percurso metodológico seguiu a respectiva ordem: descrever os principais impactos na saúde mental da pessoa idosa no período de distanciamento físico da pandemia de COVID-19 e apresentar as principais estratégias adotadas por essa população para adaptar-se às restrições do contato físico social. O período de isolamento ocasionado pela pandemia de COVID-19 ocasionou nas pessoas idosas maiores manifestações de sintomas de depressão, ansiedade, angústia e estresse. Com o retorno gradativo à exposição física, é importante a criação de estratégias de convivência seguras e que estimulem o contato entre grupos a fim de assegurar a saúde mental das pessoas idosas.

Palavras-chave: Ansiedade. Estresse Psicológico. Idoso. Isolamento Social. Pandemias.

¹Laise é Psicóloga pela Universidade São Judas Tadeu (USJT), Aperfeiçoamento em Clínica Psicodinâmica (USJT) e Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PGCE-USJT). São Paulo, Brasil. ² Fabiane é Psicóloga pela Universidade São Judas Tadeu (USJT), Especialista em Psicoterapia Psicanalítica pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Aperfeiçoamento em Psicossomática Psicanalítica pela UNIFESP e Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PGCE-USJT). São Paulo, Brasil. ³ Dandara é Cientista Social Pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), graduanda em Psicologia (USJT) e Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PGCE-USJT). São Paulo, Brasil. ⁴ Isabela é Psicóloga pela Universidade São Judas (USJT) e Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PGCE-USJT). São Paulo, Brasil. ⁵ Lucas é Psicólogo graduado pela Universidade São Judas Tadeu (USJT), Mestrando em Ciências do Envelhecimento (PGCE-UST) São Paulo e Pós Graduando em Psicologia Clínica e Psicanálise pela PUC-PR. ⁶ Rodrigo é Psicólogo, Mestre e Doutor pelo Instituto de Psicologia da Universidade (IP-USP). Professor da Graduação em Psicologia (USJT) e do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu da Universidade São Judas Tadeu (PGCE-USJT). São Paulo, Brasil.

Abstract

With the decreed Sars-Cov-2 pandemic, in March 2020, a scenario of several changes in people's routines was created, after all, as it's a viral disease, there was a recommendation for confinement in order to prevent spreading the virus. This physical distancing brought several consequences, such as feelings of loneliness, anguish and helplessness. Among the elderly, the situation becomes more worrying, because by being more vulnerable, they become more susceptible to psychological diseases, emergence of new mental health conditions and risk of suicide. Given this scenario, the objective of this study was to understand the psychic impacts caused by physical distancing in the elderly during the pandemic. From a theoretical study, based on a conceptual review, this research is concerned with the review of theories,

concepts, social and cultural ideals, deepening discussions on the chosen topic. The methodological course followed the respective order: to describe the main impacts on elderly's mental health in the period of physical distance of the COVID-19 pandemic and to present the main strategies adopted by this population to adapt to the restrictions of physical social contact. The period of isolation in COVID-19 pandemic caused greater manifestations of symptoms of depression, anxiety, anguish and stress in the elderly. With the gradual return to physical exposure, it's important to create safe coexistence strategies that encourage contact between groups in order to ensure elderly's mental health.

Keywords: Anxiety. Stress Psychological. Aged. Social Isolation. Pandemics.

Introdução

Em março de 2020 foi decretada a pandemia do *Sars-Cov-2*, conhecida popularmente como COVID-19, pela Organização Mundial da Saúde, e que se estende até hoje. Este novo cenário trouxe inúmeras mudanças nas rotinas das pessoas, pois, por se tratar de um quadro viral infeccioso, foi recomendado que as pessoas fossem confinadas em suas casas para evitar a propagação acelerada do vírus (OMS, 2020; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE [OPAS/OMS], 2020).

A contaminação pode atingir pessoas de qualquer idade, porém idosos e indivíduos com doenças crônicas, como por exemplo quadros de hipertensão arterial e diabetes, são classificados como “grupo de risco”, pois tendem a desenvolver quadros mais graves, correndo grandes riscos de ir a óbito. (SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2020; DOURADO, 2020).

O distanciamento físico praticado por aqueles que podiam ficar em casa trouxe diversas consequências, e entre elas, os impactos psíquicos. Sentimentos de medo, solidão, angústia, desamparo, sensação de ser insuficiente, entre outros, foram emoções que vieram à tona (HOMEM, 2020).

Em relação às pessoas idosas, a situação torna-se mais preocupante, pois por apresentarem mais vulneráveis, estando mais suscetíveis a agravos de doenças psíquicas pré existentes, surgimento de novos quadros de transtornos mentais e o risco de suicídio (MONTEIRO, FIGUEIREDO; CAYANA, 2021). Segundo a Fiocruz (2022), no Norte do Brasil, foi registrado um aumento de mais de 25% de números de suicídios entre homens idosos na primeira onda da COVID durante 2020. Já no Nordeste, durante o mesmo período, houve um aumento de 60% de casos de suicídio entre mulheres idosas.

Deste modo, o objetivo deste estudo foi compreender os impactos psíquicos ocasionados pelo distanciamento físico em idosos durante a pandemia.

Materiais e métodos

Este trabalho consiste em uma pesquisa teórica que de acordo com Demo (2000, p. 20) é “dedicada a reconstruir teorias, conceitos, ideias, ideologias, polêmicas, tendo em vista, em termos imediatos, aprimorar fundamentos teóricos”.

O percurso metodológico adotado seguiu a seguinte proposta: descrever os principais impactos na saúde mental da pessoa idosa no período de distanciamento físico da pandemia de COVID-19 e apresentar as principais estratégias adotadas por essa população para adaptar-se às restrições do contato físico social.

Resultados e discussão

A redução do contato social é um dos fatores de risco relacionados a vários agravantes à saúde mental. Tal aspecto, associado ao excesso das informações indiscriminadas, que através das mídias ocuparam um grande espaço no dia-a-dia das pessoas idosas, expôs essa população a estressores constantes. Como exemplo, o sentimento de ter a própria vida ameaçada tornou-se cada vez mais real por pertencer a um dos subgrupos de maior vulnerabilidade quanto às consequências da contaminação da COVID-19, bem como o surgimento de sintomas relacionados a ansiedade, depressão e estresse (FIORILLO, GORDWOOD, 2020; FHON et al., 2022).

A restrição do acesso aos cuidados em saúde para essa população é um fator que também ocasionou prejuízos para a saúde física e mental, pois além do rompimento da constância do cuidado, intensificou o sentimento de solidão e impossibilidade de contato com outras pessoas, como a sua própria rede de apoio (FLORENZA, STELLA, 2020). Os idosos com comorbidades apresentaram maior adesão ao distanciamento físico pelo entendimento do risco potencializado de agravamento da sua saúde em caso de infecção pelo vírus. No entanto, mesmo indicando maior compreensão da necessidade da restrição social, os idosos com comorbidades apresentaram até duas vezes mais crises de choro, medo, sentimentos de incerteza quanto a cura e medo da morte quando comparado às pessoas idosas sem comorbidades (SOUZA FILHO et al., 2021).

No estudo sobre as percepções dos idosos quanto ao enfrentamento da COVID-19 os participantes ressaltam que mesmo conscientes da necessidade do distanciamento temiam a solidão e o rompimento de suas atividades diárias externas que davam sentido a sua vida e ajudavam a enfrentar as dificuldades da velhice. Os participantes ressaltam também que estar longe do contato e afeto dos que amam causa

sofrimento e sentimento de abandono (LUZARDO et al., 2021).

As interações sociais são sinônimos de conexão e afeto. Portanto, a impossibilidade de exercitar esses aspectos, principalmente para aqueles que residem sozinhos e dependem do contato com a comunidade para socializar, pode gerar grande sofrimento. Tratando-se de uma pessoa idosa em enfrentamento das sensibilidades do envelhecimento ter sua possibilidade de conexão humana restrita pode ocasionar grande sofrimento emocional e prejuízo no seu bem estar pela restrição de possibilidades de construção da própria vida (ROCHA, 2020; GOMES et al., 2021).

A literatura apresenta limitação de estudos que apresentem as principais estratégias adotadas pelas pessoas idosas para gerir as mudanças na rotina em função do distanciamento social, pois essa vivência ainda é recente na vida de todos. Entretanto, alguns estudos apresentam que as pessoas idosas potencializaram o exercício de sua espiritualidade, disponibilizaram-se para as adaptações na rotina e puderam adotar medidas como a prática de exercícios físicos e interação com as pessoas de sua própria residência através de jogos digitais interativos que colaboraram para a manutenção de um dia a dia ativo e divertimento o que beneficia a saúde física e mental dessa população (ROCHA, 2020; SANTOS, MESSIAS, LOPES, 2020; GOMES et al., 2021)

Conclusão

O contato social faz parte da vida em sociedade e influencia diretamente na melhora da qualidade de vida. O período de isolamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19 foi especialmente difícil para os idosos, que, por serem parte do grupo de risco, tiveram suas atividades bruscamente interrompidas. Dentre os prejuízos vivenciados por este público, as maiores manifestações estão associadas a sintomas de depressão, ansiedade, angústia e estresse.

Com o retorno gradativo à exposição física, torna-se necessário criar estratégias de convivência seguras e que estimulem o contato entre grupos a fim de assegurar a saúde mental dos idosos.

Agradecimentos

Nossos agradecimentos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) pelo apoio no presente trabalho realizado.

ÁREA TEMÁTICA: Covid-19 e o processo de envelhecimento humano.

Referências

BAFFI, M. A. T. **Modalidades de pesquisa:** um estudo introdutório. Petrópolis:[sn], 2002.

BRASIL. Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro. **Plano de Contingência da atenção primária à saúde para o coronavírus no Estado do Rio de Janeiro**, 17 mar 2020. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=Mjk4MjM%2C>> Acesso em 30 ago. 2022.

DEMO, Pedro. **Metodologia do conhecimento científico**. São Paulo: Atlas, 2000.

DOURADO, S. P. da C. A pandemia de COVID-19 e a conversão de idosos em grupo de risco. **Cadernos de Campo**, São Paulo, v. 29. p. 153-162, 2020.

FHON, J. R. S., PÜSCHEL, V. A. de A., CAVALCANTE, R. B., CRUZ, F. V., GONÇALVES, L. N., LI, W., SILVA, A. R. F. Repercussões na saúde mental e infodemia de covid-19 de idosos paulistanos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 56:e20210421, 2022.

FIOCRUZ. Fiocruz avalia excesso de suicídios no Brasil na primeira onda de COVID-19, 2022. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-avalia-excesso-de-suicidios-no-brasil-na-primeira-onda-de-covid-19#:~:text=%E2%80%9CEmbora%20na%20fase%20inicial%20da,mar%C3%A7o%20e%20dezembro%20de%202020>> Acesso em 30 ago. 2022.

FIORILLO, A., GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European Psychiatry**, São Paulo, v. 62, n. 1. e32, 2022.

FLORENZA, O. V., STELLA, F. Impact of SARS-Cov-2 pandemic on mental health in the elderly: perspective from a psychogeriatric clinic at a tertiary hospital in São Paulo, Brazil. **International Psychogeriatrics**, São Paulo, v. 32, n10. p. 1147-1151, 2020.

GOMES, M. A. C., FERNANDES, C. da S., FONTENELE, N. A. O., NETO, N. M. G., BARROS, L. M., FROTA, N. M. Elderly people's experience facing social isolation in the COVID-19 pandemic. **Revista Rene**, Ceará, v. 22:e69236, 2021.

HOMEM, M. **Lupa da alma:** quarentena-revelação. São Paulo: Todavia, 2020.

LUZARDO, A. R., SOUZA, J. B. de, BITENCOURT, J. V. de O. V., MAESTRI, E., MADUREIRA, V. S. F., BIFFI, P. Percepções de idosos sobre o enfrentamento da COVID-19. **Cognitare Enfermagem**, Chapecó, v. 26:e78852, 2021.

MONTEIRO, I. V. de L., FIGUEIREDO, J. F. C. de, CAYANA, E. G. Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n.2, p. 6050-6061, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes de Comunicação dos Riscos e Envolvimento das Comunidades para o Distanciamento Físico e Social, 2020. Disponível em: <<https://covid19.cv/wp-content/uploads/2020/06/Diretrizes-de-Comunica%C3%A7%C3%A3o-dos-Riscos-e-de-Envo....pdf>>. Acesso em 30 ago. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Histórico da pandemia de COVID-19, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em 30 ago. 2022.

ROCHA, S. V., DIAS, C. R. C., SILVA, M. C., LOURENÇO, A. L. M., SANTOS, C. A. dos. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio de *Exergames*. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Bahia, v. 25:e0142, 2020.

SANTOS, J. M. S. dos, MESSIAS, E. M. dos S., LOPES, R. F. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. **Revista Nursing**, Alagoas, v.23, n. 268, p. 4562-4565, 2020.

SOUZA FILHO, Z. A. et al. Fatores associados ao enfrentamento da pandemia COVID-19 por pessoas idosas com comorbidades. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.25 (spe):e20200495, 2021.