

COVID-19, IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NO ESTADO EMOCIONAL DO IDOSO

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

¹ Acadêmicos do curso de Psicologia – Multivix Vila Velha

² Professor Multivix - Vila Velha

RESUMO

Em razão do contexto pandêmico atual decorrente do Coronavírus, este estudo busca compreender como o isolamento social afetou especificamente os idosos, tanto em suas rotinas, como também no estado emocional. A partir de uma revisão bibliográfica foram selecionados dez artigos acerca do impacto do isolamento na saúde mental dos idosos, e de forma narrativa, foram apontados os principais resultados encontrados, englobando impactos psicológicos, mudanças fisiológicas, os estigmas e preconceitos que sofrem, a razão pela qual essa parcela da população ser uma das mais afetadas pela pandemia, as diferenças entre as classes econômicas e suas desigualdades. Diante disso, também foram apresentadas propostas resolutivas que podem auxiliar muitos desses idosos a enfrentar as dificuldades que envolvem o isolamento.

Palavras-chave: Idoso, Pandemia, Saúde Emocional, Isolamento, COVID-19.

1. 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-as grupo de risco (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020).

Por se tratar de uma pandemia, como fora classificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), vários locais públicos foram fechados, como academias, bares, clubes, escolas, shoppings, casas de show, praias, etc. 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 (DOS SANTOS; DE FREITAS 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 influenciou no estado emocional do idoso. Busca-se também explorar possibilidades para melhorar a qualidade de vida do idoso nesse período de quarentena.

2. 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 deste isolamento com as mudanças na rotina causou grandes impactos psicológicos na população, ocasionando vários sentimentos, como ansiedade, estresse, depressão e angústia (VIANA, DE LIMA SILVA, DE 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 (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021).

Conforme Lima e outros (2020), muitos idosos não sabem conduzir a nova realidade, que envolve de estar em casa o tempo inteiro, o que implica drasticamente na forma como lidam com suas rotinas. Como consequência, acabam por buscar distrações em mídias e redes sociais, onde existem excessos de informações, sendo muitas delas negativas ou falsas, podendo levar a vários estigmas em relação às doenças e gerando no idoso, demasiadas incertezas sobre o amanhã, o que abrange também a preocupação e medo de se infectar e morrer. Momentos estes de estresse podem gerar traumas psicológicos, acarretando na qualidade de vida do idoso e podendo colaborar com um possível adoecimento do indivíduo. Manter-se informado é importante para acompanhar novas informações acerca da pandemia, mas é necessário um limite para que se possa preservar a saúde mental diante de tantas notícias (VIANA; DE LIMA SILVA; DE 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 neste momento não é um ato de abandono, mas sim de proteção (DE ALMEIDA HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020).

2.1 IMPACTOS DAS MUDANÇAS NA ROTINA DIÁRIA DO IDOSO

Idosos já aposentados e que, portanto, não desenvolvem atividades costumeiras, onde muitos já têm seus filhos adultos e fora de casa, buscam outras maneiras de preencherem 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 novas amizades e se sentindo úteis (FONSECA CAVALCANTI et al., 2016).

Segundo Barbosa e outros (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 (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020; VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020). Muitos precisam recorrer por ajuda em suas atividades diárias, porém sobre 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 e outros (2020), comentam que essa perda de autonomia impossibilita muitos idosos 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.

2.2 SENTIMENTOS QUE PODEM EMERGIR NA VIDA DO IDOSO

Diante desta 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 do 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 (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020).

Todas essas mudanças na rotina podem suscitar em alguns sentimentos como medo, solidão, raiva, ansiedade, estresse, desespero, etc. Em casos onde 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 reações suicidas (VIANA; DE LIMA SILVA; DE 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 e outros (2020), diz 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; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020).

2.3 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; DE LIMA SILVA; DE 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, desta forma, se sentirem menos sozinhos (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020; PEREIRA et al., 2020).

Lima e outros (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, vídeo chamadas e chats em seus atendimentos. Destaca-se a importância da busca por profissionais tanto da área da educação física e da psicologia que ajudem os idosos a criarem uma rotina de atividades que possa contribuir para o bem-estar, realizando adaptações para que consigam realizá-las em casa (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021; BARREIRA; TELLES; FILGUEIRAS, 2020).

A prática de atividades físicas por esta população mostra-se importante para o fortalecimento do sistema imunológico, facilitando a redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento (DE LIMA BEZERRA; DE LIMA, 2020).

3. METODOLOGIA

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 o visa compreender esse contexto vivido pelo idoso, apresentando propostas para se adaptar as demandas nesta realidade, identificando ferramentas e técnicas a serem utilizadas a fim de minimizar os impactos intrínsecos da pandemia e 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. Será 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". Será realizada 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 sobressair a organização e o planejamento,

fundamentais para que o foco seja mantido até a conclusão do trabalho, que será escrito e desenvolvido de forma narrativa (GIL, 2017).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizou-se como a base de pesquisa o Google acadêmico delimitando em uma busca das palavras chaves anteriormente citadas, num intervalo entre os anos de 2019 a 2021, esse curto período se dá pela doença COVID-19 advir de um novo vírus, o que impossibilita em buscar estudos anteriormente publicados. Na pesquisa realizada foram obtidos 53 resultados, dentre estes: artigos, anais, cartilhas e livros.

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

4.1 A POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL

Obtém-se como resultado a partir dos estudos levantados, que há um aumento na expectativa de vida no Brasil, e como consequência disso um crescente número da população idosa, onde desta, uma taxa maior é do sexo feminino em relação ao masculino. Isso seria 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 (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 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 voltadas exclusivamente para esse público, que visam o cuidado e a atenção, uma vez que estes 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 sim, se mostrou promissor em relação a proteção contra a COVID-19, mas que, por outro lado, impactou diretamente o estado emocional dessa população (PETERMANN; KOCOUREK, 2020).

4.2 O ISOLAMENTO SOCIAL E SEUS IMPACTOS

Conforme apontado por Granda e outros (2021), o isolamento social se mostrou promissor contra o contágio da COVID-19, mas este 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,

agravando casos de ansiedade, 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 pode desencadear doenças neurológicas, todas estas apontadas como comorbidades que intensificam o agravamento da COVID-19.

Goulart (2021), reforça esse pensamento ao apontar que um ambiente sem estímulos sociais, cognitivos, motores e sensoriais pode levar esse idoso a morte prematura. Existe também uma limitação por parte dos cuidadores dos idosos que necessitam de ajuda em suas tarefas, como para levá-los ao ar livre e realizar atividades que os façam possuir uma rotina, o que pode dificultar no processo de criar afazeres dentro de casa que os mantenham ocupados. Cavalcante (2021) complementa ao informar que a visão de saúde não está somente ligada a doenças, é possível ampliar esse contexto envolvendo questões sociais, econômicas, culturais e ambientais.

De Oliveira (2021), diz 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 onde esse idoso não poderá contar nem mesmo com a presença de outros familiares, como os próprios filhos e netos, até mesmo cuidadores e demais colaboradores, como empregadas domésticas, deixando-o à mercê de seus próprios cuidados, que muitas vezes são insuficientes ou ineficazes, ou onde nem mesmo é possível executar. Muitos idosos não conseguem tomar banho, se vestir, preparar o alimento ou até mesmo comer. Muitos destes precisam de ajuda para tomar remédios e/ou cuidar de feridas. Situações estas que deixam claro a necessidade da presença de outra pessoa. Um cuidado necessário, mas que gera uma atmosfera de medo, incerteza e insegurança, para esse idoso e toda a sua família (DE OLIVEIRA, 2021).

4.3 A PANDEMIA DA DESIGUALDADE, DESAMPARO E NEGLIGÊNCIA

Enquanto por um lado é exposto um aumento na expectativa de vida do idoso e projetos voltados para estes 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 saírem de casa e se colocarem em risco de contaminação. Muitos apenas buscando um alimento, uma forma de garantir seu sustento, ou alguma fonte de renda para que possam pagar contas, evitando o endividamento (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021)

Cavalcante (2021), informa que 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, esta última que faz parte do acesso básico a saneamento de um cidadão. Também entra em pauta os idosos que não têm acesso a uma alimentação rica em vitamina e nutrientes, o que pode causar um enfraquecimento do sistema imunológico e deixá-los ainda mais suscetíveis a forma grave do vírus, o que pode levar à morte (CALVACANTE, 2021).

Cavalcante (2021), ainda aponta um aumento de queixas e casos de golpes digitais e roubos crescentes contra essa população que se encontra a mercê. 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. Consequência, além de vários outros fatores, também de um convívio forçado no mesmo ambiente devido ao isolamento social. 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 também apresentam comportamentos destoantes como consequência deste, 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, alimentação e vários outros que escancaram o desamparo a população idosa em um momento de calamidade pública, onde mais precisavam de medidas de proteção, atenção e cuidado (CAVALCANTE, 2021).

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

Pinheiro (2021), informa que apesar dos casos de negligência e violência familiar acima citados, existiram outros casos onde, diante de demissões em massa, fechamento de comércio autônomos e/ou informais, famílias inteiras se viram tendo como única fonte de renda somente a do idoso, seja através benefícios como a aposentadoria, reservas de poupança ou até mesmo auxílios do Governo. Outra realidade que também se apresenta quando falamos da participação do idoso na renda familiar, são os casos onde ainda sim existem idosos que se mantêm ativos, trabalhando e mantendo famílias inteiras. É importante ressaltar que quando imaginamos um trabalhador idoso, podemos idealizar um sujeito em um local protegido, sem aglomerações de pessoas e com equipamentos de proteção individual de qualidade, mas a realidade é outra (PINHEIRO, 2021).

Granda e outros (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. Que diante da realidade da pandemia onde, sendo o grupo que corre o maior risco de desenvolver a forma grave da doença, se submete a estar na presença de desconhecidos que podem contaminá-los, fazer uso do transporte público que também conta com superlotação e aglomeração; e até mesmo no próprio desenvolvimento das atividades laborais onde, muitas vezes, tem contato direto com dinheiro, objetos e roupas de outras pessoas que podem estar contaminadas.

Goulart e outros (2020), descrevem a diferença que há entre países mais ricos, onde existem idosos que possuem uma renda, mas ainda assim ocupam um lugar no mercado de trabalho em cargos de consultoria, possibilitando um trabalho remoto,

sendo que a renda do trabalho serve apenas para complementar, o que traz poucos impactos na economia da família. Já em países menos desenvolvidos os idosos em algumas ocasiões fornecem a única fonte de sustento financeiro da família.

E diante dessa realidade de ser o único provedor de toda uma família, Pinheiro (2021), informa como esse contexto afeta o psicológico desse idoso, gerando uma pressão interna que o responsabiliza por tudo: dar conta do trabalho, administrar o dinheiro para as contas e alimentação, gerando também autocobrança exacerbada em relação ao trabalho, se submetendo a desenvolver atividades que não faria em outro contexto, tudo para não perder a única fonte de renda da família. Esse idoso pode desenvolver baixa-autoestima, sentimento de inferioridade, de incapacidade. Ao tentar dar conta de tudo, esse idoso pode chegar ao esgotamento físico, psíquico e mental, gerando cansaço crônico, desânimo e até depressão.

Mediante a esse contexto pandêmico verificou-se um estresse e risco psicossocial na saúde mental dos lugares mais atingidos economicamente por conta da pobreza e o desemprego (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021). Através de um estudo feito no Mato Grosso do Sul o risco de óbitos tem aumentado em relação aos idosos por motivo de desnutrição que envolvem todo um aparato de mudanças sociais, fisiológicas e políticas (GRANDA et al., 2021).

4.5 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 vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPI), mediante aos estudos de Neto e outros (2021), verificou-se que idosos residentes dessas instituições possuem maior vulnerabilidade de transmissão do vírus superando um alcance de 60% e, conseqüentemente, alcançando uma maior taxa de mortalidade, uma vez que o contato social e o número de residentes é maior nessas instituições, do que em uma casa familiar comum, por exemplo.

Neto e outros (2021), diz que também se leva em consideração que muitos destes, de certa forma, já viviam algum tipo de isolamento social. ILPI's não são prisões, mas de certa forma 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 onde esse idoso necessita de cuidados ou vigilância constante). Também existe o contexto de alguns idosos já possuírem algum tipo de limitação motora, alguns com idade mais avançados que se encontram acamados, outros com algum tipo de doença ou que são imunossuprimidos, devido à idade avançada, fatores que são comorbidades não somente ao novo Coronavírus, mas a gripes comuns, outro tipo de vírus, infecções, bactérias, entre outros. Para todos estes, já se 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 esse cuidado precisou ser ampliado, não somente para estes já citados, mas para todos os demais idosos residentes destas instituições (NETO et al., 2021).

Neto e outros (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, namorar, 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, morrendo, contexto que pode gerar ainda mais medo, ansiedade e preocupação. Nesses momentos, estes não podiam nem mesmo ter um afago, um abraço (devido à restrição do contato direto), não podiam receber mais a visita da família, gerando o sentimento de abandono, aprisionamento e desamparo. Por mais que todas essas medidas restritivas aplicadas fossem sempre priorizando a saúde e a vida de todos.

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

4.6 IMPACTOS NOS SENTIMENTOS, EMOÇÕES E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Oliveira e outros (2021), ressaltam que importante informar que estes 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 falamos do contexto de isolamento social, que afeta negativamente estes três fatores, é importante lembrar que quando um destes é afetado negativamente, os outros também são (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

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 imunológica. Essas mudanças podem alterar o tempo de resposta do sistema de defesa inato e adaptativo, que vai se deteriorando com a idade. Então, ao ser infectado por um vírus, diferente de uma pessoa mais jovem, o corpo desse idoso tem um atraso na produção das células de defesa do organismo, fazendo com que, até que o sistema imunológico comece a lutar contra o novo vírus invasor, este já se multiplicou, se proliferou e comprometeu várias partes do corpo, no caso deste, principalmente o sistema respiratório.

Porém, alheio ao fato da população idosa já ter esse envelhecimento natural do sistema imunológico, os autores apontam a influência do isolamento social como desencadeador de um enfraquecimento ainda maior do sistema de defesa no organismo destes idosos, concomitantemente afetando também o estado emocional e os sentimentos do idoso. Alguns dos principais fatores apresentados, são a inatividade, um empobrecimento no consumo de alimentos saudáveis e a privação de relações sociais (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

De Oliveira e outros (2021), destacam como é importante que estes 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. Além disso, 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, causando um sentimento de inutilidade, impotência e falta de propósito, gerando ansiedade e emoções de tristeza, podendo acarretar em depressão (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

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. Esse estudo também apontou a prevalência de efeitos psicológicos negativos advindos do isolamento, impacto das notícias falsas, além do medo de adoecer, associado a irritabilidade aumentada e humor rebaixado (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021; GOULART et al., 2020).

4.7 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 esse 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, através de atividades que possam ser realizadas sem sair de casa (GRANDA et al., 2021; CAVALCANTE et al., 2021).

Granda e outros (2021), informam que uma aliada do idoso nesse contexto é a internet, principalmente com o uso de programas e aplicativos que utilizam vídeo chamada 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 fazer 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 onde o contato físico é momentaneamente impossível, mas que 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 outras funções e para aqueles idosos que têm certa dificuldade em acesso e manejo, a ajuda dos familiares que convivem com esses idosos também pode fornecer auxílio para que estes possam aprender a utilizar outros dispositivos tecnológicos como tabletes e computadores, assegurando para que participem mesmo distantes, de cultos religiosos, datas comemorativas, aplicativos de atividades físicas, o que pode possibilitar ainda mais a sua autonomia. Os autores também destacam a possibilidade de acesso pela internet ao atendimento de profissionais capacitados, como psicólogos, médicos, nutricionistas, *personal trainers*, professores e vários outros, onde alguns, inclusive, fazem atendimento totalmente gratuito e podem auxiliar esse idoso no desenvolvimento de suas atividades diárias, promovendo uma diminuição do estresse, ansiedade, tirar dúvidas sobre o contexto pandêmico, sem *fakenews* e com informações baseada na ciência, além de propor atividades que desenvolvam a mente e movimentem o corpo (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

Em casos onde o idoso se manteve no mercado de trabalho podendo desenvolver suas atividades laborais através do *home office*, e levando em consideração muitas dificuldades devido às limitações da vida tardia encontradas por estes em relação 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 em que o idoso possa realizar suas tarefas. Também são orientados em relação a pagamentos de boletos, compras necessárias e uma ponte para contato social. Destaca-se o quanto a inclusão digital tem sido um recurso facilitador para o idoso, que permite desde operações bancárias e compras online, a informações e a possibilidade de aumentar a sua sociabilidade (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

E além da tecnologia, existem várias outras atividades que podem estimular a mente, como: a leitura, assistir filmes e seriados, o convívio e brincadeiras com animais domésticos, atividades de bordado, corte-costura, usando a criatividade na resolução de problemas rotineiros, ouvir músicas, dançar, fazer uma pintura, praticar atividades de artesanato, aprender um instrumento, fazer cursos online e várias atividades que podem demandar a atenção desse idoso inativo em casa, propondo atividades e seu desenvolvimento, ao mesmo tempo em que o distância do caos, do medo, de notícias tristes, ocupando sua mente com ações e pensamentos que lhe trarão benefícios. Visando assim atividades que são possíveis de serem realizadas dentro da própria residência, portanto cada idoso terá suas preferências e visto que não há muitas possibilidades no ambiente externo, o ideal é olhar com otimismo e aproveitar momentos que possam ser produtivos e terapêuticos (GRANDA et al., 2021; CAVALCANTE et al., 2021).

5. CONCLUSÃO

Ao se concluir um trabalho dessa natureza percebe-se que o isolamento social, junto do 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. Também se conclui que nem todos serão impactados da

mesma forma, cada pessoa lida 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, mas é necessário que cada idoso adapte essas sugestões para aquilo que melhor lhe atende e funciona na sua realidade. Também se conclui a importância de enfoque em ações de políticas públicas que tenham como objetivo a 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, a alimentação saudável, renda, segurança e dignidade nesse período de calamidade pública.

É aconselhável que esse estudo seja revisado e refeito mais à frente, onde se poderá obter novos resultados ou um acréscimo ainda maior 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 contexto ainda é incerto e volátil. Indica-se a aplicação de novas e diferentes metodologias ao fim da pandemia, por meio de entrevistas e pesquisas de campo com esses idosos, com o intuito de coletar dados pós-pandêmicos que possam ser confrontados com os aqui apresentados.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Bruno; CHIAMULERA, Greisi Bof; SARETTO, Chrystianne Maria Firmiano Barros. The O impacto da pandemia COVID-19 sobre a fragilidade física e a capacidade funcional de idosos: The impacto fthe COVID-19 pandemicon the physical fragility and functional capacity of theel derly. **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 de Set de 2021.

BARBOSA, Isabelle Ribeiro et al. Incidência e mortalidade por COVID-19 na população idosa brasileira e sua relação com indicadores contextuais: um estudo ecológico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 1, 2020. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232020000100208&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 18 de Abr de 2021.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. 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=S141498932020000100655&script=sci_arttext>. Acesso em: 21 de Abr de 2021.

CANALI, Analise Lasari Peres; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. 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 de Set de 2021.

CAVALCANTE, Thuany Caroline Biazola 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 de set. 2021.

DE ALMEIDA COSTA, Felipe 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 de Abr de 2021.

DE ALMEIDA HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira; SANTANA, Rosimere Ferreira. 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 de Abr de 2021.

DE LIMA BEZERRA, Polyana Caroline; DE LIMA, Luiz Carlos Ribeiro; DANTAS, Sandro Carvalho. 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 de Abr de 2021.

DE OLIVEIRA, Josiane Tavares; DE LIRA, Tatiane Barbosa; DE CARVALHO ABREU, Clézio Rodrigues. 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 de Set. de 2021.

DE OLIVEIRA MENEZES, Suzy Kamylla. 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 de Abr. de 2021.

DOS SANTOS, Mariana Fernandes Ramos; DE FREITAS OLIVEIRA, Maria Eduarda. 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 de Abr de 2021.

FERNANDES, Sheyla et al. Facebook e pandemia da COVID-19: Um estudo sobre o compartilhamento de crenças online. **New Trends in Qualitative Research**, v. 8, p. 78-87, 2021. Disponível em:<<https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/393>>. Acesso em: 17 de Set. de 2021.

FONSECA CAVALCANTI, Karla et al. O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. **Avances em 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 de Abr de 2021.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GRANDA, Elen Cristiane 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.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28934>>. Acesso em: 18 de Set. de 2021.

GOULART, Laura 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.ufrn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3495>>. Acesso em: 18 de Set. de 2021.

LIMA, Sonia Oliveira 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 de Abr de 2021.

NETO, Pedro Pedro Duarte Ferreira 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 de Set. de 2021.

PEREIRA, Mara Dantas 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, 2020. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>>. Acesso em 12 de Abr de 2021.

PETERMANN, Xavéle Braatz; KOCOUREK, Sheila. 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.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rppublica/article/view/17338>>. Acesso em 14 de Set. de 2021.

PINHEIRO, Gilson De Assis 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 de Set. de 2021.

VIANA, Suely Aragão Azevedo; DE LIMA SILVA, Marciele; DE LIMA, Patrícia Tavares. 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 de Abr de 2021.