

O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DA COVID-19, A REPERCUSSÃO SOCIOEMOCIONAL E OS EFEITOS PARA A SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Denise Lima Tinoco¹
Juliana da Silva Gomes Siqueira²
Rosalee Santos Crespo Istoe³

RESUMO

Sabe-se que a pandemia da COVID-19 afetou diversos setores, vários indivíduos, de forma potencializadora, inclusive os idosos, que foram focos de notícias preocupantes, vítimas desse vírus, por fazerem parte da zona de risco, por conta de suas comorbidades envolvidas. Neste trabalho, têm-se como objeto de estudo principal, averiguar o impacto do isolamento social entre os idosos do Programa Terceira idade em Ação/UENF durante o período pandêmico da COVID-19 e os efeitos para a saúde mental. Para isso, discutimos através do levantamento dos sentimentos socioemocionais os efeitos do isolamento social no período da pandemia da COVID-19 para a saúde mental dos idosos. O estudo foi de cunho qualitativo, fundamentado por uma perspectiva teórica qualitativa descritiva. Inicialmente, teve-se a revisão de literatura, trazendo autores sobre a temática aqui apresentada. Os resultados mostraram que o isolamento social durante a pandemia da COVID-19 agravou problemas que afetam a saúde mental dos idosos, como ansiedade, depressão, insegurança, insônia. Conclui-se, portanto, que os sujeitos longevos merecem atenção, mesmo após o fim do isolamento, uma vez que os danos são reais. **Palavras-chave:** Pandemia COVID-19, Isolamento Social, Sentimentos Socioemocionais, Saúde Mental, Envelhecimento Humano.

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 é um fenômeno de ocorrência mundial que impactou aspectos econômicos e sociais no mundo inteiro. Diante da ausência de tratamentos efetivos e de uma vacina que impedisse o contágio, o isolamento social foi a principal medida de contenção da doença, como tentativa de evitar o aumento do número de infecções. Nesse cenário, muitos brasileiros, inclusive os idosos, tiveram suas rotinas modificadas de forma repentina e o medo do adoecimento se manteve mesmo diante das medidas de proteção e

¹ Psicóloga, Mestrado - Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF, denisepsicologaclinica@gmail.com

² Direito, Mestrado - Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF, julianajuridico10@gmail.com

³ Dra. em Saúde da Criança e da Mulher/ Fundação Osvaldo Cruz (2007), Professora Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF, rosaleeistoe@gmail.com

higienização, principalmente entre os grupos de risco, como os idosos. Nesse sentido, desde o início da pandemia da COVID-19, em 2020, pessoas idosas foram identificadas como pertencendo a um grupo de risco e a recomendação na maioria dos países foi de que mantivessem o máximo possível de isolamento, além de uso de máscaras e as medidas de higienização indicadas para todos.

Muitos idosos ficaram isolados por mais de um ano, sem ver ou abraçar seus entes queridos. Os que residiam em abrigos ficaram impossibilitados de encontrar com seus familiares. Muitos passaram a viver em um mundo sem abraços, de comemorações e compras online, por vezes, tendo que lidar com redes sociais que não dominam. As dificuldades ainda se agravam mais para os que não têm condições financeiras estáveis.

Com a pandemia da COVID-19, os idosos ganharam destaque, em grande parte por apresentar alterações decorrentes da senescência ou senilidade que os tornam mais susceptíveis a doenças infecciosas como a COVID-19, com ações e estratégias de distanciamento social especificamente para eles. Mesmo sendo uma realidade, com relação ao envelhecimento populacional, infelizmente há pouca visibilidade e valorização para o público idoso que continuamente recebe de boa parte da sociedade uma visão preconceituosa, estigmatizada e estereotipada. E com as ações de proteção contra a COVID-19 à pessoa idosa, os preconceitos da sociedade foram reforçados. Se isso aconteceu com a população idosa em geral, o que dirá dos idosos em situação de rua, já tão marginalizados e estigmatizados por sua situação de vulnerabilidade (ROMERO & SILVA, 2021).

Quanto ao público longevo, claro que nem todos os idosos, porém, a maioria sofre de alguma doença que expõe condições agudas decorrentes de fatores extrínsecos e intensificação de condições crônicas ocorridas ao longo da vida; no entanto, é importante destacar que mesmo o idoso que está acometido por doenças ou transtornos orgânicos, não é merecedor da vivência de situação de inércia, nem de limitações das atividades diárias, nem da redução da vida social vivenciada e sofrida pelo isolamento social em virtude das medidas de controle da disseminação do coronavírus como principal meio de prevenção para a doença da COVID-19. Frente a tais exposições, o presente estudo tem como objeto de estudo principal, averiguar o impacto do isolamento social entre os idosos do Programa Terceira idade em Ação/UENF durante o período pandêmico da COVID-19 e os efeitos para o a saúde mental. Para isso, discutimos a repercussão sobre os sentimentos socioemocionais e o levantamento dos efeitos da pandemia da COVID-19 para a saúde mental dos idosos. A análise dos dados foi executada em pesquisa de base qualitativa expositiva, pautada na revisão bibliográfica da literatura.

METODOLOGIA

Para tornar este estudo possível, foi aplicado um questionário com os participantes da pesquisa, ou seja, os alunos do Programa Terceira Idade em Ação, localizado na UENF, como já foi mencionado. O questionário foi aplicado pessoalmente pela pesquisadora durante o ano de 2022. O questionário possuía 16 perguntas e foi dividido em duas etapas, sendo elas:

- 1) Antes da Pandemia da COVID-19.
- 2) Durante a Pandemia da COVID-19.

A coleta de dados foi realizada no período de 26 de julho de 2022 a 09 de agosto de 2022. O convite para participar da pesquisa foi feito oralmente pela pesquisadora, que atua também como psicóloga nas atividades de oficina, além de ter suas pesquisas voltadas para a temática de Envelhecimento Humano. Assim, iniciou-se a oficina de psicologia em agosto de 2021, acontecendo toda terça-feira, de forma presencial e de forma remota.

Aspectos Éticos

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa, submetida na Plataforma Brasil com aprovação. Além disso, foi informado aos participantes que a pesquisa estava sendo feita sob total sigilo, não envolvendo nomes ou algo que poderia comprometer a identidades dos alunos.

Participantes

No total, são, aproximadamente, 250 alunos inscritos no Programa Terceira Idade em Ação. Contudo, foram entrevistados 20 alunos, pois é uma média de alunos ativos nas atividades realizadas nas oficinas, além disso, foram os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como se sentiram à vontade para responder às perguntas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abordaremos nesta parte da pesquisa o impacto do isolamento social e a repercussão nos sentimentos socioemocionais de um grupo de idosos que frequentam o Programa Terceira Idade em Ação, localizado na UENF em Campos dos Goitacazes – RJ, levando em consideração o contexto social resultante da pandemia da COVID-19 e o levantamento dos efeitos para a saúde mental do grupo. Para tanto ficou evidenciado que nos meses de 2020 a pandemia causada pela COVID-19 transformou de forma severa boa parte de cidadãos e a gravidade da doença somada as medidas protetivas e de isolamento social implementadas para controlar a disseminação do vírus, tiveram diversas consequências como a morte de muitas pessoas no

mundo e especialmente no Brasil. Estas problemáticas acabaram afetando a população, tanto em suas condições de vida quanto de saúde mental. Questões relacionadas aos sintomas da doença COVID-19 a todo o contexto político, econômico e social resultante do coronavírus, causaram consequências para a saúde mental de inúmeros indivíduos. Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social (FARIAS, 2020).

Com o intuito de conter o avanço do vírus, que rapidamente causou sobrecarga nos sistemas de saúde de inúmeros países, a prática do distanciamento foi amplamente adotada, através do isolamento social voluntário dos cidadãos e por determinações governamentais de confinamento. Neste sentido a orientação foi que as pessoas apenas saíssem para os serviços essenciais de sobrevivência. Entretanto diante do alarme sobre o isolamento social, pode-se mencionar que a realidade da pandemia acabou por implicar em mudanças comportamentais que afetaram parte da sociedade, onde o impacto psicossocial expressivo, em especial ao público idoso, evidenciou a importância do cuidado a saúde mental, planejando e advertindo a sociedade para outras possíveis situações de angústia.

No final do ano de 2019 e início de 2020 a COVID-19, afetou e transformou de forma radical boa parte da sociedade mundial onde, a gravidade da doença e as medidas protetivas tomadas para controlar a disseminação do vírus tiveram diversas consequências causadas pela perda de familiares e amigos, pelo desemprego, precarização da estrutura do atendimento médico, medidas de isolamento social, falência de diversas empresas, programas de ensino à distância, fome e demais situações que causaram grande impacto negativo nos muitos setores nacionais, como a saúde, a educação, o social, a economia, a acessibilidade. A situação enigmática envolvida pela pandemia, acabou por afetar a população tanto em suas condições de vida quanto de saúde e não houve apenas a questão relacionada aos sintomas da doença, mas também ao contexto político, econômico e social resultante da doença, que causaram consequências para a saúde mental de inúmeros indivíduos. Entre muitos abalos emocionais, Barros (2020) aponta que os principais fatores relacionados aos efeitos psicológicos negativos são a duração da quarentena, medo da infecção, frustração, aborrecimento, perdas financeiras e a desinformação trazidas pelo advento da pandemia. A conjuntura da COVID19, trouxe uma

nova forma de viver a vida pautada na solidão, incerteza, confusão na informação instaurada por meio da ausência de fontes fidedignas de comunicação, a exposição viral, a inexistência imunobiológica a princípio e um remédio para o domínio da doença, revelando a instabilidade emocional, o desgaste psíquico das pessoas expondo o grande abalo da saúde mental da população brasileira, que muito antes do contexto pandêmico já era divulgado e conhecido entre a maioria dos brasileiros, pelos sintomas físicos e mentais vinculados ao estresse e a depressão sofridos pela batalha da vida cotidiana.

O período anterior a pandemia da COVID-19, nos anos antes de 2019, já revelava alguns dos sintomas referentes ao estresse e a depressão, sintomas estes, vivenciados pelo homem que, atualmente vive nos grandes centros urbanos e que apresentam em seu cotidiano de vida uma reação natural de sinalização e alarme do corpo como, a resposta de luta ou de fuga aos desafios laborais, problemas familiares, contas a pagar, deslocamentos longos com a presença de trânsito congestionado, poucas horas de descanso seguido de má alimentação, fatos estes que resultam, em situações estressantes de esgotamento do sistema nervoso. Somado a essa constante rotina de vida estressante e a reação natural de estar ligado as atividades cotidianas, quase que num modo automático, pode ocasionar sérias consequências não só para a saúde em geral, mas também para a saúde mental. Pode-se observar atentamente que, a sociedade passa por constantes transformações, no entanto ainda consegue-se verificar que os indivíduos, em algum momento da vida, apresentam leves episódios depressivos, sendo estas reações naturais associadas a eventos ruins e desagradáveis que acontecem na rotina do dia a dia. Com essa percepção, é possível compreender que a leve depressão é um componente natural da vida humana e um fator de adaptação, tendo um sentido de recuperação e aprendizado, pois estas situações acabam por incentivar a busca pela melhora e aprimoramento (SERSON, 2016). No entanto, contemporaneamente vários sintomas físicos e mentais, vivenciados por algumas pessoas, são vinculados aos transtornos de estresse e depressão, como a insônia, falta ou excesso de apetite, nervosismo, esquecimento, culpa, falta de ar, tonturas, infecções, pensamentos negativos, entre tantos outros que são bastante recorrentes na sociedade globalizada.

As problemáticas sociais e econômicas que enfrentamos em decorrência do vírus da Covid-19 são diferentes de todas as crises enfrentadas nos últimos anos, em que dezenas de medidas preventivas foram sendo desenvolvidas e aplicadas para reduzir seus impactos, e no Brasil, foi sancionada a Lei nº 13.979/2020, lei do isolamento social, com medidas para o enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente da Covid-19, que visa a

regulamentação à situação extraordinária em relação ao surto de efeitos mundiais do coronavírus, no qual o objetivo central da lei, é a proteção da coletividade na qual dispõe sobre as medidas que podem ser adotadas pelo poder público diante da situação de emergência na saúde pública.

A regulamentação de sua operacionalização foi sancionada na Portaria do Ministério da Saúde nº 356/2020 e penalizações pelo descumprimento destas medidas na Portaria Interministerial MJSP/MS nº 005/2020, além do reconhecimento do estado de calamidade pública até o dia trinta e um de dezembro de 2020, pelo Decreto Legislativo nº 006/2020. A lei No 13.979/2020 foi criada para definir as medidas que o governo federal deve tomar para enfrentar a situação emergente e o objetivo da lei é justamente proteger toda a sociedade, ou seja, oferecer meios para que a população passe pela pandemia de forma que os problemas sejam amenizados. Já a lei 13.979/2020, atuou de maneira relevante no combate à pandemia da COVID- 19, porque estabeleceu medidas para controlar a entrada de pessoas contaminadas no país, além de evitar a grande circulação dos próprios brasileiros em ambientes fechados, informando sobre a importância do uso de máscaras e de álcool em gel.

A incerteza sobre a COVID-19, muitas dúvidas sobre o efeito desse diagnóstico a longo prazo para a sociedade, somado as consequências psicossociais para a população e em especificamente para os idosos, evidencia a necessidade de discutir o impacto do isolamento social para este grupo. O risco de morte pela doença da COVID-19 se intensifica com a idade; nessa perspectiva, os idosos acabam por receber destaque uma vez que apresentam certa fragilidade em seu sistema imunológico, além de serem mais susceptíveis ao desenvolvimento de condições crônicas (MONTEIRO, 2021).

Buscando reduzir as taxas de infecção nesse grupo, foi aconselhado que os idosos ficassem em casa, uma contradição em relação a sua prática anterior ao período pandêmico, em que os idosos participavam de grupos sociais da terceira idade e nesse momento se viram completamente sozinhos e sem nenhum tipo de interação social (MONTEIRO, 2021). No entanto, o afastamento social prescrito durante a pandemia é uma inquietação muito presente na vida do público idoso por entender que, o isolamento social virou sinônimo de solidão. Estar em isolamento social não significa ficar suspenso ao diálogo e a comunicação, já que a solidão no envelhecimento já era um contratempo antes mesmo da COVID-19, por existirem idosos que estão afastados do convívio social, por conta de viverem em casas de repouso e instituições de longa permanência inteiramente abandonados pela família.

No entanto, reparamos que se há idosos abandonados e sentindo solidão, leva-se a crer que a sociedade não se planeja para a velhice nem muito menos a deseja, visto que não existe uma preparação inclinada para essa etapa da vida, de forma a minorar fatores emocionais e físicos pertinentes a velhice. O idoso em sua temporada de velhice, requer uma rede de apoio para que seja firmada a base emocional das intercorrências inerentes desse processo como a presença de sinais de culpa, lamentações, doenças e esquecimento. Durante esta etapa da vida, o idoso vivendo as intercorrências numa conjuntura de solidão, pode apresentar problemas psicológicos como a depressão e a ansiedade. A solidão é um fator de risco para a depressão, ideação e comportamento suicida, bem como para uma variedade de outros resultados psicológicos e fisiológicos negativos (HACKETT, HAMER, ENDRIGHI, BRYDON, & STEPTOE, 2012), déficits cognitivos e declínio cognitivo acelerado (ELLWARDT et al., 2013; TYLER et al., 2011).

O isolamento social como forma de desacelerar os índices de contaminação do vírus

Desde o início da pandemia em 2020, a quantidade de indivíduos infectados aumentou extremamente com o passar dos dias, devido principalmente ao alto grau de transmissão da doença. Aliado a isso, a ausência de uma vacina e de tratamentos específicos nos meses iniciais da pandemia, levaram ao desenvolvimento de métodos de detecção que apresentassem maior sensibilidade e especificidade para a adoção de medidas de mitigação do impacto da pandemia. Entre os diversos aspectos, sociais, econômicos, políticos, culturais e sobretudo psicológico, 2020 foi um ano extraordinariamente difícil. Em meio à situação alarmante de adoecimento populacional, pelo advento da pandemia da COVID-19, foi decretado o isolamento social, como forma de desacelerar os índices de contaminação do vírus. Várias medidas de controle e prevenção da doença, foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais).

Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social (FARIAS, 2020). Com o intuito de conter o avanço do vírus, que rapidamente causou sobrecarga nos sistemas de saúde de inúmeros países, a prática do isolamento foi amplamente adotada através do distanciamento social voluntário dos cidadãos para permanecerem em casa, ou no formato de determinações governamentais de confinamento para que as pessoas se mantivessem em suas casas e só saíssem para serviços essenciais.

O isolamento social é o ato de separar as pessoas doentes, ou com sinais de doenças respiratórias condizentes com COVID-19, das não doentes. No período pandêmico, as pessoas foram orientadas a ficar apenas nas suas casas, convivendo só com as pessoas da sua família que já viviam no local, sem sair. A medida de isolamento social também é realizada em hospitais quando o quadro respiratório for mais grave. Deve ser prescrito por um médico ou agente da vigilância epidemiológica e tem duração máxima de 14 dias, onde após tal período, a situação de saúde da pessoa é revisada e é dado alta ou não para o caso (SANAR, 2020). Nesse sentido, o isolamento social se trata de uma recomendação médica para aquelas pessoas que tiveram contato com alguém infectado que testou positivo para a COVID-19 ou para quem está esperando o resultado de testes que confirmem ou neguem a contaminação pelo novo coronavírus. Há dois tipos de isolamentos: o vertical adotado para quem pertence ao grupo de risco como os idosos, e o horizontal adotado às pessoas que podem ficar em casa, como trabalhadores em home office conforme a medida do distanciamento social). Wilder-Smith & Freedman (2020) destacam que a contenção comunitária do coronavírus, trouxe termos ouvidos cotidianamente para a vida das pessoas como, a quarentena, o isolamento social e o distanciamento social. Esses termos já foram ouvidos no passado durante outros males, mas historicamente são considerados significativos para o equilíbrio das epidemias e para o controle das medidas de saúde pública não farmacológicas no período de doenças virais que se concentram sob a ausência de vacinas e medicamentos.

Outrossim, Wilder-Smith & Freedman (2020), asseguram que o distanciamento social durante a pandemia, se refere ao processo de redução do convívio, de um grupo, e ou uma comunidade, mesmo que esta não esteja doente, mantendo-se em afastamento das pessoas que podem estar acometidas pela infecção ainda não diagnosticadas e não separadas. Os mesmos autores apontam que, as medidas adotadas como o fechamento das escolas e ambientes de trabalho, são procedimentos necessários de distanciamento social para evitar as aglomerações e por conseguinte reduzir a transmissão do coronavírus. As medidas de distanciamento social são restrições impostas privativa a contextos com transmissão comunitária.

Porém, de acordo com Wilder-Smith & Freedman (2020), o isolamento social é um método de separar pessoas doentes das pessoas não infectadas pelo coronavírus com a finalidade de reduzir a ameaça de transmissão da COVID-19, no entanto, a eficiência do isolamento social, segundo os autores citados, exige que a descoberta dos casos infecciosos seja prévia e que a propagação viral dos assintomáticos seja baixa. Smith & Freedman (2020) em seus estudos alegam que, o período de incubação da COVID-19 por ser maior em confronto



com o período de incubação de outros males viróticos e a disseminação da doença por seres assintomáticos ser alta, limita a eficiência do isolamento dos casos da doença como a única medida básica sendo necessário a implantação de outras formas de controle.

O Programa Terceira Idade em Ação da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) e a acolhida aos alunos idosos

O Programa Terceira Idade em Ação é uma iniciativa da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF) em Campos dos Goitacazes e foi criado no ano de 2011. As atividades são direcionadas à comunidade carente do bairro Parque Califórnia e adjacências, sem fins lucrativos, sem ônus para os participantes e tem como objetivo principal promover um envelhecimento saudável, oferecendo um espaço de ações nas áreas da assistência preventiva à saúde, a educação e a inclusão social dos idosos a partir dos 60 (sessenta) anos, no entanto não excluem as pessoas com menos de 60 anos (que estejam próximos desta idade). O Programa Terceira Idade em Ação é composto por 4 (quatro) projetos: Bem Viver na Terceira Idade, Idosos em Movimentos, Letramento e Informática, Múltiplos Saberes, que se fundamentam na probabilidade do bem viver e da qualidade de vida do idoso, sob o prisma da pesquisa, do ensino e da extensão. Entre muitas ações, há uma ênfase em proporcionar integração entre a universidade e a comunidade; possibilitar ao idoso a oportunidade de desenvolver, atualizar e transmitir conhecimentos; viabilizar o acesso aos serviços, programas e benefícios sociais disponíveis na rede de apoio; oportunizar a prevenção e preservação dos cuidados com a saúde física, emocional e mental dos alunos.

As ações propostas são de atendimento permanente e semanal para mais de 270 idosos atuantes no município de Campos dos Goytacazes nos horários entre 8h e 12h. Sob a coordenação da Professora Dra. Rosalee Santos Crespo Istoe são desenvolvidas as oficinas de pilates, yoga, natação, psicologia, dança, oficinas educacionais, culturais, de lazer, assistência social e saúde, artesanato, jardinagem, nutrição, educação, pintura, customização, turismo e lazer. As oficinas são ministradas pelos profissionais graduados e envolvidos com a pesquisa, o ensino e a extensão, visando a implantação de projetos que trabalhem as questões em seu caráter de prevenção. O programa Terceira Idade em Ação foi planejado para atender diariamente de segunda a sexta-feira, das 8 horas às 12 horas, proporcionando a frequência diurna dos idosos e um vínculo com a instituição superior de ensino. As atividades contribuem positivamente para o aumento nas interações sociais, melhorias no humor, na saúde mental e física, na autoestima e para o aumento do círculo de amizades. No âmbito acadêmico, foram

realizadas diversas pesquisas em nível de pós-graduação, resultando em pesquisas e produções científicas, monografias, dissertações e teses, participação em congressos nacionais e internacionais, publicações em Anais, revistas e livros, produção e Publicação de Livros Envelhecimento em Foco, I, II, III e IV, Envelhecimento Humano e Interdisciplinaridade, Envelhecimento Humano em Processo (lançamento).

É importante deixar claro que para a OMS (2005), são pessoas idosas aquelas com 60 anos ou mais. Contudo, nesta pesquisa há o envolvimento de pessoas com menos de 60 anos, uma vez que se entende o envelhecimento como algo subjetivo, bem como esses mitos e preconceitos, embora ainda persistam, observa-se uma luta em prol dessa causa. Para este estudo, que concorda com a ideia do envelhecimento ativo, fugindo de estereótipos, é muito importante que haja a participação de pessoas com idade inferior a 60 anos, uma vez que se comprova que o Programa trabalhado está surtindo efeito, quebrando paradigmas e provando que é possível envelhecer de forma saudável e ativa.

Os fatores socioemocionais do isolamento social entre os idosos vinculados ao Programa Terceira Idade em Ação da UENF na pandemia da COVID-19

Antes do Isolamento Social

Nesta primeira etapa da pesquisa, são demonstrados os dados referentes aos sentimentos dos respondentes antes do isolamento social para que efeitos de comparação ao período durante o isolamento social no cenário pandêmico da COVID-19. Assim, o resultado dos dados mostrará a frequência de cada sentimento. Vejamos a seguir os dados referentes as respostas dos sentimentos antes do isolamento social na pandemia da COVID-19:

Pergunta: *Como você se sentia antes do período de isolamento social na pandemia da COVID-19, quanto a recorrência dos seguintes fatores socioemocionais?*

Obs.: Os sentimentos enumerados para esta pesquisa foram a tristeza, medo, ansiedade, raiva, depressão, insegurança, insônia e solidão.

Fatores socioemocionais - Antes do Isolamento Social

SENTIMENTOS	NUNCA	POUCAS VEZES	MUITAS VEZES	SEMPRE
Tristeza	4	12	2	2

Medo	6	10	2	2
Ansiedade	5	8	3	4
Raiva	11	7	2	-
Depressão	10	6	2	2
Insegurança	3	11	5	1
Insônia	8	7	4	1
Solidão	8	11	-	1

Quadro A – SENTIMENTOS/INTENSIDADE.

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Nesta etapa da pesquisa, são demonstrados os dados referentes aos sentimentos dos 20 (vinte) respondentes, Antes do Isolamento Social. Vejamos a seguir:

TRISTEZA - É de suma relevância entender os sentimentos que acometem os idosos, assim, é possível observar que apesar da maioria ter sentido tristeza poucas vezes, ainda sim, houve um público que se sentiu triste sempre ou muitas vezes, sendo algo preocupante. Simões (1996) afirma que nos idosos, os sintomas iniciais de depressão são relativamente inespecíficos, mas pode-se iniciar, em sua maioria, com a tristeza.

Dados – Sobre a tristeza, é possível observar que antes do isolamento social, 4 (20%) indivíduos marcaram “nunca”; 12 (60%) sentiram “poucas vezes”, 2 (10%) “muitas vezes” e 2 (10%) “sempre”.

MEDO – Neste estudo, evidenciou-se que, em sua maioria, os idosos entrevistados nunca sentiram medo. Contudo, o sentimento de medo é muito comum na velhice, segundo Penna e Santo (2006), quando as pessoas envelhecem, alguns fatores psicossociais podem afetar sua qualidade de vida, como perda do status social comum após a aposentadoria, pobreza que dificulta condições mínimas de vida, limitando a participação dos idosos em eventos sociais, solidão, problemas financeiros, deficiências físicas e falta de companheirismo associados ao medo e perda de amigos, parentes, cônjuges, fazendo com que os idosos tenham pouco contato com outras pessoas. Tudo isso pode levar à depressão e maior dependência física e/ou psicossocial em idosos. Ou seja, o medo é um sentimento possível na velhice.

Dados – Referente ao medo os entrevistados responderam que 6 (30%) indivíduos marcaram “nunca”; 10 (50%) sentiram “poucas vezes”, 2 (10%) “muitas vezes” e 2 (10%) “sempre”.

ANSIEDADE - Neste estudo, acredita-se ser relevante entender como era a ansiedade do público-alvo antes do isolamento social, comparada com a ansiedade depois do isolamento social. Assim, notou-se que a maioria sentiu ansiedade “poucas vezes” ou “nunca”. Apesar disso, a ansiedade é um sentimento comum na velhice, podendo afetar na qualidade de vida dos idosos.

Dados: Os entrevistados responderam: 5 (25%) indivíduos marcaram “nunca”; 8 (40%) sentiram “poucas vezes”, 3 (15%) “muitas vezes” e 4 (20%) “sempre”.

RAIVA - Neste estudo, notou-se que em sua maioria, eles nunca sentiram raiva, mostrando que a participação em atividades nas oficinas do Programa Terceira Idade em Ação é um fator determinante para lidar com as emoções. Apesar disso, é comum encontrar algumas situações em que os idosos sintam raiva, por não conseguir mais realizar atividades do dia a dia, que antes eram capazes, como é o caso retratado no estudo de Dockendorff (2014). Assim, é importante investigar esses sentimentos, para que durante as terapias, seja uma pauta de discussão.

Dados: As respostas dos entrevistados referentes a sensação de raiva antes do isolamento social, mostram que 11 (55%) indivíduos marcaram “nunca”; 7 (35%) sentiram “poucas vezes”, 2 (10%) “muitas vezes” e nenhum marcou a opção “sempre”.

DEPRESSÃO - Conforme Júnior e Gomes (2014), o envelhecimento não é apenas produto da inevitabilidade biológica, dos processos psicológicos, da história de vida e da situação atual de cada indivíduo, mas também das atitudes, expectativas, preconceitos e percepções da sociedade e da cultura em que vivem os idosos, seu processo

se desenvolvimento e envelhecimento. Dessa forma, é importante estar atento para os sentimentos do idoso, aos indícios depressivos, a fim de evitá-los.

Dados: Referente à depressão, os entrevistados responderam que, 10 (50%) indivíduos marcaram “nunca”; 6 (30%) sentiram “poucas vezes”, 2 (10%) “muitas vezes” e 2 (10%) alegaram que “sempre”.

INSEGURANÇA - Compreender sobre a insegurança do idoso se fez necessário neste estudo para vislumbrar esse sentimento que se manifesta no viver, não somente do idoso, mas da população em geral.

Dados: Os resultados referentes à insegurança, mostram que 3 (25%) indivíduos marcaram “nunca”; 11 (55%) sentiram “poucas vezes”, 5 (25%) “muitas vezes” e 1 (5%) pontuou que “sempre”.

INSÔNIA – A pesquisa questionou sobre a insônia, com o intuito de fazer um comparativo com o sentimento durante o isolamento social, a fim de compreender se a pandemia afetou o sono dos idosos. De acordo com Bastien et al. (2003), um boa noite de sono é fundamental para melhorar a performance cognitiva dos idosos.

Dados: Ao indagar sobre a insônia os entrevistados mostram que 8 (40%) marcaram “nunca”; 7 (35%) sentiram “poucas vezes”, 4 (20%) “muitas vezes” e 1 (5%) alegou que “sempre”.

SOLIDÃO - A solidão é um sentimento indispensável neste questionário, sendo muito discutida em vários estudos, por se tratar de um sentimento recorrente na fase longeva. Para Azeredo (2013), a solidão que atinge os idosos não é prerrogativa apenas dos que se encontram institucionalizados em asilos e instituições de longa permanência, (embora estes últimos pareçam ser mais comuns). Mais importante ainda, sua prevalência aumenta quando ocorrem eventos de vida que levam à perda ou quando sua aptidão diminui.

Dados: Questionou-se sobre a solidão e os entrevistados mostram que 8 (40%) marcaram “nunca”; 11 (55%) sentiram “poucas vezes”, nenhum marcou a opção “muitas vezes” e 1 (5%) alegou que “sempre”.

Diante dos resultados apurados, foi possível evidenciar que antes do isolamento social, o sentimento que mais acometia a população entrevistada era a ansiedade, uma vez que 4 marcaram “sempre para esse sentimento”. Além disso, a insegurança foi marcada 5 vezes na opção “muitas vezes” e a insônia foi outro problema recorrente, marcada 4 vezes na opção “muitas vezes”. Segundo Tavares et al. (2013), a prevalência de doenças associadas à idade avançada aumenta os sintomas de ansiedade e depressão, considerados relevantes problemas de saúde pública.

Durante o Isolamento Social

Na segunda etapa, o questionário foi direcionado para o período durante o isolamento social na pandemia da COVID-19, a fim de compreender melhor a relação dos entrevistados com esse fenômeno. É importante deixar claro que durante a pandemia da COVID-19, os idosos tiveram um maior enfoque, pois encontravam-se na zona de risco da doença, logo, as notícias traziam alertas para esse público. Consoante a Rocha et al. (2021), os idosos foram os mais afetados pelo isolamento social face à pandemia de Covid-19, porque, além dos fatores de risco físicos e de saúde, eles estavam mais suscetíveis a riscos psicológicos como a solidão e suas consequências. Vejamos a seguir os dados referentes as respostas dos sentimentos durante do isolamento social na pandemia da COVID-19.

Pergunta: *Como você se sentia durante o período de isolamento social na pandemia da COVID-19, quanto a recorrência dos seguintes fatores socioemocionais?*

Obs.: Os sentimentos enumerados para esta pesquisa foram a tristeza, medo, ansiedade, raiva, depressão, insegurança, insônia e solidão.

Fatores socioemocionais - Durante o Isolamento Social

SENTIMENTOS	NUNCA	POUCAS VEZES	MUITAS VEZES	SEMPRE
Tristeza	4	6	7	3
Medo	5	5	7	3
Ansiedade	4	6	5	5
Raiva	10	8	2	-
Depressão	6	9	3	2
Insegurança	4	6	5	5
Insônia	4	8	7	1
Solidão	6	10	3	1

Quadro B – SENTIMENTOS/INTENSIDADE.

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Nesta etapa do trabalho, têm-se os dados referentes aos sentimentos dos entrevistados durante o isolamento social, a fim de comparar se esses sentimentos aumentaram ou diminuiram durante a pandemia da COVID-19, em especial, no período em que se teve que se isolar socialmente.

Vejamos a seguir:

TRISTEZA - A tristeza durante o isolamento social foi constante. De acordo com Romero e Silva (2021), os idosos podem estar isolados socialmente sem relatar solidão, ou mesmo sozinhos sem isolamento social, mas ambos podem prejudicar sua saúde física e mental. Portanto, distanciamento social não deve ser confundido com solidão. Sentimentos de tristeza são a causa número um da solidão, e sentir-se solitário não é apenas não ter companhia em casa. Esse sentimento costuma estar associado a questões estruturais de luto, abandono social e estigma geriátrico, que podem ser agravados em uma pandemia, quando os idosos vivenciam o luto coletivo, alta letalidade em sua faixa etária e a falta de proteção social.

Dados: Ao perguntar aos entrevistados a respeito da tristeza, evidenciou-se que 4 (20%) marcaram “nunca”; 6 (30%) sentiram “poucas vezes”, 7 (35%) sentiram “muitas vezes” e 3 (15%) sentiram “sempre”.

MEDO - Apesar do público entrevistado relatar que sentiram medo poucas vezes, de forma geral, esse sentimento foi potencializado durante o isolamento social, pela falta de conhecimento sobre o vírus, sobre a incerteza do que viria e ainda, pelo medo de se infectar e infectar alguém. Conforme Pereira et al. (2022), ao analisar sobre o medo e estresse dos idosos durante a pandemia, constatou que o isolamento social afetou boa parte do mundo de diversas formas, fazendo com que nos adaptássemos e sobrevivêssemos nessa situação. A saúde

mental desse grupo específico de alto risco é diretamente afetada, pois o vírus e seus efeitos no corpo causam, em parte, medo e tensão. Assim, sentimentos de medo, espaço e movimento limitados, distância de amigos e familiares e sentimentos de solidão podem contribuir para distúrbios que afetam a saúde mental dos idosos.

Dados: Sobre o medo, 5 (25%) entrevistados marcaram “nunca”; 5 (25%) sentiram “poucas vezes”, 7 (35%) “muitas vezes” e 3 (15%) apontaram que “sempre”.

ANSIEDADE – Ao analisar a ansiedade em idosos durante o isolamento social, Júnior, Tatmatsu e Freitas (2020), averiguaram que a ansiedade é um sentimento inerente do ser humano, mas que se potencializou durante a pandemia da COVID-19. Ainda, os autores apontaram que para os idosos, essa situação pode se agravar ainda mais, uma vez que esse grupo esteve em evidência nos noticiários como grupo de risco, ou seja, com maiores chances de complicações, caso contraíssem a doença.

Dados: Ainda, ao observar sobre a ansiedade, os dados revelaram que 4 (20%) respondentes marcaram a opção “nunca”; 6 (30%) alegaram que “poucas vezes”; 5 (25%) pontuaram que “muitas vezes” e 5 (25%) disseram que “sempre”.

RAIVA - Para Moura (2021), a raiva é um sentimento esperado durante o isolamento social por parte dos idosos, devendo ser acolhidos. A autora ainda acrescenta que esses sentimentos afetam o bem-estar dos idosos.

Dados: Ao perguntar sobre a raiva, 10 (50%) respondentes disseram que “nunca”; 8 (40%) alegaram que “poucas vezes”; 2 (10%) disseram que “muitas vezes” e nenhum marcou a opção “sempre”.

DEPRESSÃO - Por uma perspectiva positiva, constatou-se que em sua maioria, os entrevistados alegaram que poucas vezes, se sentiram depressivos. Apesar disso, o próprio distanciamento torna-se uma atitude favorável à mudança de comportamento do idoso, pois ele está mais suscetível aos determinantes sociais de saúde que podem favorecer o surgimento de doenças ou agravar condições pré-existentes. Nesse sentido, as atividades que envolvem interação social são intervenções importantes para a saúde e o bem-estar dos idosos. A redução dessas práticas representa grandes desafios, principalmente para a manutenção do envelhecimento ativo (ROCHA et al., 2020).

Dados: Sobre a depressão, notou-se que 6 (30%) entrevistados disseram que “nunca” sentiram; 9 (45%) apontaram que “poucas vezes”; 3 (15%) alegaram que “muitas vezes” e 2 (10%) disseram que “sempre”.

INSEGURANÇA - Segundo Silva Júnior (2020), a insegurança é um fator presente na vida dos idosos, marcada pela vulnerabilidade, que se mostrou ainda mais presente durante o isolamento social. O autor afirma que a vulnerabilidade enfrentada pela pandemia fica especialmente evidente no caso da população idosa, um dos grupos mais vulneráveis às complicações da COVID-19. Mesmo antes da pandemia, os idosos já estavam entre as populações mais isoladas devido à exclusão social do convívio familiar e social. Na era pré-pandêmica, quando o processo institucional foi acompanhado de um contato reduzido com a família, mesmo quando eles eram excluídos em seus próprios lares, eles já sentiam o peso do isolamento. Além disso, os idosos são especialmente vulneráveis à perda gradual de apoio social e à morte de entes queridos, cônjuges e amigos, que se acumulam ao longo dos anos e podem levar a deterioração da saúde mental. Em particular, a morte do cônjuge é um fator de deterioração da qualidade de vida dos idosos, afetando não só a saúde mental, mas também a si mesmo, ao projetar a sua própria morte após um tempo. Dados: Ainda nesta etapa, questionou-se sobre a insegurança, revelando que 4 (20%) apontaram que “nunca”; 6 (30%) disseram “poucas vezes”; 5 (25%) pontuaram que “muitas vezes” e 5 (25%) disseram que “sempre”.

SOLIDÃO - Em uma análise de Tappenden e Tomar (2020), foi descoberto que sentimentos de isolamento ou perda de conexões sociais podem impactar as funções cognitivas, emocionais e de percepção de ameaças. Moura (2021) acrescenta que essas sensações podem aumentar a produção do cortisol resultando na diminuição da imunidade e no aumento da probabilidade de efeitos adversos no sono, na saúde física e mental e no ganho de peso. Logo, é possível que se manifeste a insônia.

Dados: No quesito insônia, os entrevistados apontam que 4 (20%) disseram “nunca” ter sentido durante o isolamento social; 8 (40%) pontuaram que “poucas vezes”; 7 (35%) “muitas vezes; enquanto apenas 1 (10%) disse que “sempre” sentia.

Frente aos dados apurados durante o isolamento social, o sentimento com maior prevalência foi a ansiedade e insegurança, sendo ambas marcadas 5 vezes na opção “sempre”; além disso, a tristeza foi recorrente na opção “muitas vezes”, bem como o medo; sentimentos que dominaram boa parte da população durante a pandemia da COVID-19.

Ainda, é possível realizar um panorama comparativo entre os sentimentos vivenciados antes e durante a pandemia da COVID-19. Um fato que merece destaque é que todos os sentimentos foram piorando durante o isolamento social, ou seja, os números foram aumentando. Provando, portanto, que o público entrevistado sofreu com as consequências dessa catástrofe.

Sentimentos como ansiedade e depressão são recorrentes em relatos de outros estudos, ainda, o pânico causado em torno dos idosos foi frequente, uma vez que eles estavam em zona de risco. No entanto, Rana (2020) aponta em seu estudo que ocorreram cinco casos de suicídio de idosos na Índia durante a pandemia da COVID-19. Pode-se notar que as informações exacerbadas em torno dessa pandemia também corroboram para os sintomas psíquicos dos indivíduos, em especial, os idosos.

Ademais, os meios de comunicação, principalmente a televisão e o rádio, ganharam importância devido ao isolamento social, e a cobertura jornalística se tornou uma forma de causar angústia e aumentar a ansiedade nos idosos (BAKER & CLARK, 2020).

CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19, combinada com medidas para mitigar a propagação do vírus, afetou desproporcionalmente os idosos, aumentando não apenas o risco de doença e morte, mas também o sofrimento subjacente relacionado à idade. A solidão, o medo da perda e da morte e as consequências de condições médicas não tratadas predizem sentimentos de luto e confirmam um colapso no estado mental.

Esta pesquisa evidenciou que o isolamento social agrava problemas que afetam a saúde mental dos idosos, como ansiedade, depressão, insegurança, insônia. Logo, é de suma relevância que medidas sejam tomadas com os idosos, voltadas para sua saúde mental.

Além disso, compreende-se que o isolamento social foi a medida possível no momento para evitar o contágio, uma vez que era um vírus pouco conhecido, mas entende-se que o pânico sobre isso em torno dos idosos, bem como a falta de assistência médica, falta de atividade física e lazer, também foram fatores contribuintes para o surgimento e/ou agravamento de doenças.

Pode-se dizer que o objetivo proposto neste estudo de averiguar o impacto do isolamento social durante a pandemia da COVID-19 entre os idosos participantes do Programa Terceira Idade em Ação da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, foi cumprido,

uma vez que elucidou a realidade desses idosos, mostrando que durante o isolamento social, alguns deles se sentiram solitários, deprimidos, ansiosos, com medo, tristes e até mesmo com raiva.

Neste estudo, evidenciou-se que apesar do isolamento social ter sido uma solução emergencial para que o vírus não se manifestasse ainda mais, os danos psíquicos são reais. Portanto, não se pode negar que essa população necessita de um olhar mais cuidadoso, uma vez que eles estavam em foco durante as notícias, como parte do grupo de risco. Outro ponto que merece destaque é que mesmo antes da pandemia, muitos idosos já estavam isolados da sociedade, necessitando de amparo, atenção e cuidado.

Por meio do questionário respondido pelos idosos entrevistados, foi possível evidenciar que durante o isolamento social, os sentimentos mais prevalentes foram ansiedade e insegurança, ambos marcados 5 vezes na opção “sempre”; também, tristeza e medo se repetiram na opção “muitas vezes”; sentimentos que foram recorrentes durante a pandemia da COVID-19.

Ainda assim, foi possível realizar uma comparação a partir dos resultados, de como era antes e durante a pandemia da COVID-19. Diante disso, evidenciou-se que durante o isolamento social, todos os sentimentos se agravaram.

Ademais, percebe-se a importância do Programa Terceira Idade em Ação realizado na UENF, como forma de potencializar o envelhecimento ativo e o bem-estar dos idosos, envolvendo-os em atividades e oficinas. Espera-se que com este estudo, outros novos surjam na comunidade científica, para que cada vez mais, a luta em prol do envelhecimento ativo esteja em evidência.

REFERÊNCIAS

AZEREDO, Z. O Idoso fragilizado e a prevenção da fragilidade. **Rev Iberoam Gerontol.**; v. 2, p. 70-8, 2013.

BAKER, E.; CLARK, L. L. Biopsychopharmacological approach to assess impact of social distancing and isolation on mental health in older adults. **Br J Community Nurs**, v. 25, n. 5, p. 231-238, 2020.

BASTIEN, C.H.; FORTIER-BROCHU, E.; RIOUX, I.; LEBLANC, M.; DALEY, M.; MORIN, C.M. Cognitive performance and sleep quality in the elderly suffering from chronic insomnia.

Relationship between objective and subjective measures. *J Psychosom Res.*; v. 54, n. 1, p. 39-49, 2003.

BRASIL. **LEI N° 10.741, DE 1o DE OUTUBRO DE 2003.** Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Art. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. Brasília, 2003.

BRASIL. **Emenda Constitucional N° 106 de 7 de maio de 2020.** Institui regime extraordinário fiscal, financeiro e de contratações para enfrentamento de calamidade pública nacional decorrente de pandemia. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde.** Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública para Infecção Humana pelo Novo Coronavírus (COE-nCoV). Especial: doença pelo Coronavírus 2019. Boletim Epidemiológico, Brasília, DF; 6 Abr 2020.

BRASIL. **Lei Federal no 14.020, de 6 de julho de 2020** - Institui o Programa Emergencial de Manutenção do Emprego e da Renda; dispõe sobre medidas complementares para enfrentamento do estado de calamidade pública reconhecido pelo Decreto Legislativo n° 6, de 20 de março de 2020.

BRASIL. **Lei no 13.979, de 6 de fevereiro de 2020.** Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Diário Oficial da União, Brasília, DF, ed. 27, seção 1, p. 1, 7 Fev 2020.

DOCKENDORFF, D.C.T. Healthy ways of coping with losses related to the aging process. *Educ Gerontol.*; v40, n. 5, p. 363-84, 2014.

ELLWARDT, L., AARTSEN, M., DEEG, D., & STEVERINK, N. (2013). Does loneliness mediate the relation between social support and cognitive functioning in later life?. *Social Science & Medicine*, 98, 116-124. doi:10.1016/j.socscimed.2013.09.002 » <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.002>

FARIAS, H.S.F. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. *Espaço e Economia [Online]*, 2020, posto online no dia 08 abril 2020.

HACKETT, R. A., HAMER, M., ENDRIGHI, R., BRYDON, L., & STEPTOE, A. (2012). Loneliness and stress-related inflammatory and neuroendocrine responses in older men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 37(11), 1801-1810. doi:10.1016/j.psyneuen.2012.03.016 » <https://doi.org/doi:10.1016/j.psyneuen.2012.03.016>

JUNIOR, J.A.S.H.; GOMES, G.C. Depressão em idosos institucionalizados: as singularidades de um sofrimento visto em sua diversidade. *Rev. SBPH*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 83-105, dez. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582014000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 2 mar. 2023.

JÚNIOR, F.E.N.; TATMATSU, D.I.B.; FREITAS, R.G.T. ANSIEDADE EM IDOSOS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL NO BRASIL (COVID-19). **Revista Brasileira de Análise do Comportamento / Brazilian Journal Of Behavior Analysis**, v. 16, n.1, p. 50-56, 2020.

MONTEIRO, H., & NETO, F. **Universidades da Terceira Idade: da solidão aos motivos para a sua frequência**. Oliveira de Azeméis, Portugal: Livypsic, 2008.

MONTEIRO, I et al. Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19 . **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, p. 60 50 a 6057, 1 mar.2021. Disponível em: <file:///C:/Users/romul/Downloads/26713-68616-1-PB.pdf>. Acesso em 4 out. 2021.

MOURA, M. L. S. DE. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. e210060, 2021.

PENNA, F. B.; SANTOS, F. H. E. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. **Revista eletrônica de Enfermagem**, v. 8, n. 1, 17-24, 2006.

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.

RANA, U. Elderly suicides in India: an emerging concern during COVID-19 pandemic. **Int Psychogeriatr**, v. 32, n. 10, p. 1251-1252, 2020.

ROCHA, S. V. et al. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 29 out. 2020.

ROCHA, N.A.; ARAI FILHO, C.; ARAI, C.A.; ARAI, C.M. O IDOSO E O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, [S. l.]**, v. 1, 2021. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/303>. Acesso em: 31 jan. 2023

ROMERO, D. E.; SILVA, D.R.P. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. e00216620, 2021.

SANAR. *Caso clínico de COVID 19 - 2020* <https://www.sanarmed.com/caso-clinico- de-covid-19>.

SERSON, B. **Transtornos de ansiedade, estresse e depressões: conhecer e tratar**. São Paulo: MG Editores, 2016.

SILVA JÚNIOR, M. D. Vulnerabilidades da população idosa durante a pandemia pelo novo coronavírus. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 3, p. e200319, 2020.



SIMÕES, M. Depressão nas idades avançadas: aspectos práticos do diagnóstico, terapêutica e da relação médico paciente deprimido idoso e seus familiares. **Revista Medicina Geriátrica Geriatria**, v. 9, n. 86, 1996.

TAPPENDEN, I.; TOMAR, R. Mental health impacts of social isolation in older people during COVID pandemic. **Progress Neurol Psychiatry**, v. 24, n. 4, p. 25-9, 2020.

TAVARES, D. M. S. *et al* Associação das variáveis socioeconômicas e clínicas com o estado de fragilidade entre idosos hospitalizados. **Rev Latino-Am Enferm**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 6, p. 1121-1129, 2015.

STREHLER, B. **Time, cells and aging**. New York: Academic Press, 1982.

WILDER-SMITH, A.; FREEDMAN, D.O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCov) outbreak. **J Travel Med.**, v. 2, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan- Americana da Saúde, 2005.