

IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Katiússia Fernanda Rafael da Silva¹
Gabriela Gilvanda de Oliveira²
Jocilda de Azevêdo Rodrigues e Ramos³

RESUMO

O “envelhecer” é um termo carregado de significados, tanto pela vertente empírica e cultural, quanto pela científica. Na maioria das vezes, o envelhecimento humano perpassa por questões vistas como negativas, seja pelos acometimentos físicos, seja pelos déficits mentais causados pelo tempo. Essas são algumas dificuldades “naturais” enfrentadas pelos idosos, no entanto, a partir do ano de 2020 houve um agravante para esse público, que foi o acometimento pelo coronavírus, fator que pode ser considerado como risco para o desenvolvimento de alterações emocionais. Foram inúmeros os impactos causados pela pandemia da Covid -19, que afetaram direta e indiretamente a vida da população, especialmente os idosos que, inclusos no grupo de risco, sofreram com o medo da exposição ao vírus SARS-CoV-2 e com a angústia provocada pelas necessárias medidas de distanciamento e isolamento social, as quais em um curto espaço de tempo trouxeram como consequência problemas relacionados à saúde mental. **Objetivo:** Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa consiste em identificar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os impactos da pandemia na saúde mental especificamente da população idosa. **Metodologia:** Como fonte de coleta de dados secundários foi utilizada a plataforma SciELO, e BVS, no período de junho a julho de 2023. Utilizando os descritores em português: “Idoso” AND “Saúde Mental” AND “COVID”. Foram incluídos artigos publicados nos anos de 2021 a 2023, considerando-se apenas trabalhos na íntegra, em língua portuguesa e excluídos resumos, textos incompletos, estudos de casos, estudos repetidos e não relacionados ao tema. **Resultados e discussão:** A partir das associações de descritores, encontrou-se 1.994 estudos, que após filtragem levando em consideração o ano, idioma e texto completo, restaram 15 estudos, que inserida a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, ficaram apenas 10, os quais apontaram que a pandemia, isolamento social e a contaminação pela Covid – 19 deixaram diversas consequências negativas causando emoções nocivas à saúde mental dos idosos, como preocupações excessivas, ansiedade, depressão (leve e severa), pânico, vulnerabilidade para outras enfermidades, medo eminente a morte, entre outros. **Considerações finais:** Assim, levando em consideração os impactos descritos nessa revisão, evidencia-se a necessidade de novos estudos e discussões sobre o tema, visando a promoção de medidas de atenção à saúde mental da população idosa bem como garantir o tratamento adequado dos impactos psicológicos provocados pela pandemia da Covid-19 a fim de minimizar os impactos danosos deste período no grupo populacional em questão.

Palavras-chave: Covid, Envelhecimento, Idoso, Saúde Mental

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade do Cariri - UNICIR, katiussiafernanda277@gmail.com;

² Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade do Cariri - UNICIR, gg.oliver09@gmail.com;

³ Professor orientador: Especialista em Saúde Mental e Rede de Atenção Psicossocial (IESM), Faculdade do Cariri - UNICIR, jocilda@unicir.edu.br

INTRODUÇÃO

O “envelhecer” é um termo carregado de significados, tanto pela vertente empírica e cultural, quanto pela científica, sendo um processo natural que é inevitável a todos nós. Conforme as pessoas envelhecem, o corpo passa por alterações que acarretarão em mudanças físicas, cognitivas e emocionais, influenciando a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo. Com vasta experiência, conhecimentos e sabedoria que são acumulados ao longo dos anos, os idosos também encaram grandes desafios relacionados à saúde, cinesia, independência e inclusão social.

Além desses acometimentos e déficits apresentados com o passar do tempo, a pandemia da COVID-19 foi decretada pela Organização Mundial da Saúde em 11 de março de 2020 (WHO, 2020), trouxe alguns agravamentos. Com este cenário pandêmico, nas primeiras análises, vários países apontaram que, embora a doença acometesse todas as pessoas, em diferentes níveis de complexidade, os idosos, inclusos no grupo de risco, seriam os mais vulneráveis a contrair a infecção pela Covid-19 devido à idade e comorbidades pré-existentes. Diante disso, com o sistema imunológico enfraquecido, o organismo tende a se tornar menos eficiente, o que os torna mais suscetíveis a contrair com mais facilidade e agravamento infecções virais, pois, com o envelhecimento, muitos se encontram em condições médicas crônicas, portando doenças cardíacas, diabetes, hipertensão e doenças pulmonares que aumentam o risco de complicações graves a saúde.

Desse modo, esse estudo se justifica pela necessidade de saber como a pandemia e, consequentemente as medidas adotadas como distanciamento social afetaram diretamente e indiretamente a saúde mental da população idosa. De forma mais específica, analisar os transtornos psicológicos desse grupo de risco, e quais reações emocionais mais presentes nessas pessoas que sofreram de forma bem intensa os impactos da pandemia.

A partir dessa perspectiva, o presente trabalho tem como objetivo identificar por meio de uma revisão integrativa da literatura, os impactos da pandemia na saúde mental especificamente da população idosa, em decorrência das mudanças de adaptação e reconfiguração de comportamentos sociais durante e após o período de pandemia da COVID-19, não avaliando a saúde das pessoas antes do advento da covid-19.

Assim, as pesquisas prévias apontaram que as medidas de distanciamento, isolamento social e as restrições de visitas tiveram um impacto negativo na saúde mental e emocional dos idosos. O que torna essa preocupação ainda mais importante, uma vez que o impacto emocional e psicológico persiste mesmo após o controle da doença. A falta de interação social e o

sentimento de solidão acarretaram nesse grupo específico medo e ansiedade, bem como a preocupação com a própria saúde e a de entes queridos, aumentando o estresse emocional e comprometendo sua saúde mental.

A importância de se entender tais impactos e suas repercussões para o futuro são essenciais diante da relevância social para criações e adoções de medidas que busquem diminuir as consequências e agravantes psicológico causados no grupo em questão, buscando a valorização, o respeito e a inclusão dos idosos promovendo e garantindo um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente artigo parte de uma revisão integrativa da literatura, realizada através da busca de dados com estudos secundários. Para a busca foram utilizadas as plataformas SciELO, e BVS, no período de junho a julho de 2023, utilizando os descritores em português: “Idoso” AND “Saúde Mental” AND “COVID”. Posteriormente, foram determinados critérios de inclusão e de exclusão. Os estudos selecionados atenderam aos seguintes critérios: artigos publicados nos anos de 2021 a 2023, considerando-se apenas trabalhos na íntegra, em língua portuguesa. Como critérios de exclusão, foram estabelecidos: resumos, textos incompletos, estudos de casos, estudos repetidos, além de artigos não disponíveis na íntegra e não relacionados ao tema.

A partir desses dados, buscou-se analisar as informações referentes ao aumento dos transtornos psíquicos como ansiedade, depressão, entre outros que acometeram a população idosa durante e após a pandemia. Como resultado, encontramos 1.994 estudos dos quais, após filtragem levando em consideração o ano, idioma e texto completo, restaram 15. Uma vez inserida a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, ficaram apenas 10, os quais apontaram que a pandemia, isolamento social e a contaminação pela Covid – 19 deixaram diversas consequências negativas, causando emoções nocivas à saúde mental dos idosos, como preocupações excessivas, ansiedade, depressão (leve e severa), pânico, vulnerabilidade para outras enfermidades, medo eminente a morte, entre outros.

REFERENCIAL TEÓRICO

Um dos temas de grande destaque e relevantes proporções durante e após a pandemia de Covid- 19 tem sido a saúde mental da população, tornando-se objeto de pesquisas e futuros estudos para inúmeros profissionais e pesquisadores da área da saúde mental. No cenário pós-pandêmico, as evidências do isolamento social acarretaram problemas psicológicos permanentes e físicos na população. Nesse contexto, um dos grupos vulneráveis a essas enfermidades, seja por fatores que afetam a saúde como um todo, ou principalmente devido a alterações sofridas pelo sistema imunológico, os idosos foram os mais acometidos por medidas estabelecidas, por se tratar de um grupo de risco e suscetível a contaminação pelo vírus.

Sendo assim, para reduzir os danos causados pelo novo coronavírus, especificamente para a população idosa, por orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, os locais aos quais seriam ambientes propícios para a propagação do vírus pelas aglomerações foram fechados (OMS, 2020). 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). A nova realidade que foi imposta, como estar em casa, sem contato físico implicou drasticamente na forma como lidaram com suas rotinas.

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). Com isso, as tecnologias, as mídias e redes sociais, passaram a ser as únicas fontes de distração, se tornando a única aproximação entre seus familiares, mas também contribuíram como excesso de informações, sendo a maioria delas negativas ou Fake News em relação a doença, gerando nos idosos grandes incertezas sobre o futuro, causando preocupação excessiva de não ver e estar com os seus familiares.

Esses momentos que se estabeleceram durante a pandemia deixaram enormes sequelas e traumas psicológicos, o que acabou acarretando consequências na qualidade de vida do idoso e contribuindo com o adoecimento e enfraquecimento mental do indivíduo. Atrelado a isso, teve também os casos em que houve mortes de familiares, amigos e conhecidos, o sentimento de luto dificultou ainda mais o processo de adoecimento mental, levando os idosos a desenvolverem depressão, até ideações suicidas (VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020). Pode-se dizer que, a pandemia transformou o cenário rotineiro dos idosos, ocasionando sentimentos como medo, solidão, raiva, ansiedade, estresse, desespero, etc.

Dados do início da pandemia apontam que a COVID-19 apresentava maior taxa de mortalidade entre pessoas com 80 anos ou mais, principalmente indivíduos com doenças crônicas (COSTA et al., 2021). Assim, o próprio sentimento de incapacidade provocados pela pandemia, mesmo sendo prejudicados não intencionalmente com as medidas de distanciamento social, foi o suporte para que muitos passassem o tempo pensando nas suas frustrações, e como consequência desencadeando um declínio na sua saúde mental.

Logo, em futuros estudos é preciso ter um olhar de atenção com essa parcela da população, que necessita de apoio e cuidados, a fim de reduzir os possíveis impactos psicológicos que a pandemia deixou. Além das incertezas de um futuro com o fim do isolamento e da pandemia, surgem as dúvidas de quando os idosos estarão realmente protegidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É notável que a pandemia, aliada a suas regras, como distanciamento social e mudanças de diversos hábitos, veio atrelada às várias alterações psicológicas e, se tratando do grupo em estudo, foi atingido de diversas formas, dentre elas, em decorrência do isolamento social, a mídia, especialmente, televisão e rádio, tornou-se ainda mais importante, sendo a cobertura de notícias uma forma de causar angústia e aumentar a ansiedade nos idosos (BAKER; CLARK, 2020).

Foi observado também que os mecanismos biológicos envolvidos na depressão, estresse e transtornos de ansiedade, associados à idade avançada, passam a ser fatores agravantes importantes para a progressão da Covid-19, além das comorbidades já existentes, na maioria dos casos, como as chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT): diabetes, hipertensão, asma/enfisema/doença respiratória crônica ou outra doença do pulmão, doença do coração, e câncer, sendo, as duas últimas, agravadas por pacientes idosos que relatam serem fumantes, ou ex-fumantes, que fizeram uso durante boa parte de suas vidas (GROLLI *et al.*, 2021).

Como resultado, após a leitura dos 10 artigos selecionados, apontaram que a pandemia, isolamento social e a contaminação pela Covid – 19 deixaram diversas consequências negativas causando emoções nocivas à saúde mental dos idosos, como preocupações excessivas, ansiedade, depressão (leve e severa), pânico, vulnerabilidade para outras enfermidades, medo eminente a morte, entre outros.

Ainda como resultados, os autores verificaram que, a maioria dos idosos com mais de 60 anos, já apresentavam comorbidades pré-existentes, o que intensificou o desenvolvimento da infecção por Covid-19 na sua forma mais grave, que além de acometerem o seu estado físico, vinculados com os sentimentos de solidão e ansiedade durante o período de isolamento social se tornaram a base para o desenvolvimento dos problemas psicológicos.

Diante dos resultados e estudos analisados, verifica-se que os níveis de saúde da população idosa antes da pandemia têm especificidades, de certa forma que, há particularidades nos impactos, o que pode ser levado em consideração o nível de saúde na questão física e biológica, as suas condições socioeconômicas, entre outras.

Outro fator que chama bastante atenção, é que os estudos mostram que a maioria dos casos envolvendo a saúde psicológica é o fato de que, mulheres idosas apresentaram maior incidência de sentimentos negativos como medo, tristeza, ansiedade, angústia, irritabilidade, insônia, estresse e depressão (GARCIA e MACHADO, 2020). O que se associa ao fato de que as mulheres são mais sensíveis a todos os aspectos mencionados. Sendo assim, a necessidade de futuras discussões sobre as consequências e sequelas sobre a Covid-19 na população idosa se torna cada vez mais evidente e necessária, não só nos aspectos físicos, mas também nos efeitos psicológicos geradores que acometem não só o corpo, mas a mente

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, diante de todo o cenário envolvendo a pandemia de Covid-19, juntamente com as medidas de segurança, distanciamento social e isolamento impactaram profundamente os diversos contextos da sociedade, principalmente os idosos, grupo de risco mais suscetível a doença. Tendo em vista que, nem todos foram impactados da mesma forma, pois cada pessoa tem uma forma subjetiva de lidar com a situação, dependendo da realidade familiar, econômica e social, que cada pessoa oferece de estrutura e subsídios diferentes.

Durante a pandemia, os idosos suportaram e encararam desafios relacionados aos aspectos emocionais, como o medo, a ansiedade, a solidão, o estresse, as perdas e o luto, fatores que podem ter contribuído para o desenvolvimento ou agravamento de condições de saúde mental levando até a depressão. O bloqueio temporário das interações sociais, de cinesia, além das preocupações com a saúde pessoal contribuíram para o quadro de consequências negativas. Após a pandemia, muitos idosos continuam na luta de enfrentamento aos efeitos negativos em sua saúde mental. Sendo assim, as mudanças para um “novo normal” acaba gerando efeitos de estresse, especialmente se houver mudanças significativas nas rotinas e relações sociais.

Diante disso, é necessário que haja intervenções e criações de programas de saúde mental específicos, como terapia individual ou em grupo e suporte psicossocial para enfrentar essas consequências, dando suporte adequado, afim de que os idosos enfrentem as suas limitações, se adaptando as sugestões para aquilo que melhor lhe atende e funciona na sua realidade, levando em consideração suas necessidades únicas. Além disso, é extremamente necessário promover a resiliência e o fortalecimento de vínculo da saúde mental do grupo em questão por meio de estratégias de autocuidado e promoção de atividades físicas e intelectuais.

Logo, as tecnologias e a inclusão digital também se tornaram importantes ferramentas durante a pandemia, permitindo que os idosos mantivessem conexões sociais e acessassem serviços on-line, mantendo-se perto dos seus familiares e amigos. Portanto, é de suma importância que ações sejam tomadas e criadas para abordar as consequências da pandemia e pós-pandemia na saúde psicológica dos idosos.

Por fim, salientamos que a pesquisa contínua nessa área é fundamental para instruir a criação de políticas públicas de saúde que visem mitigar todos os impactos causadores de possíveis transtornos psicológicos que acometeram os idosos, para que futuramente possam fornecer suporte adequado e fundamentais para garantir o bem-estar dessa população vulnerável e melhorar sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BAKER, E.; CLARK, L. L. **Biopsychopharmacosocial 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.

BEZERRA, P. C. DE L.; LIMA, L. C. R. DE; DANTAS, S. C. PANDEMIA DA COVID-19 E IDOSOS COMO POPULAÇÃO DE RISCO: ASPECTOS PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, n. 0, 21 ago. 2020.

COSTA, F. DE A. et al. COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa / COVID-19: its clinical and psychological impacts on the elderly population. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 49811–49824, 22 jul. 2020.

COSTA, D. E. S.; RODRIGUES, S. A.; ALVES, R.C.L.; SILVA, M. R. F.; BEZERRA, A.D.C.; SANTOS, D.C.; FREITAS, M.C.; OLIVEIRA, P. E.; NUNES, S.F.; SILVA, V.C.; NASCIMENTO, C. E. M. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, 2021.

GROLI, R. E. et al. **Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates.** *Mol Neurobiol.*, v. 6, p. 1-12, 2020.

OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>>.

PIMENTEL, P. L. B.; SILVA, J. DA; SALDANHA, A. A. W. Transtornos Mentais Comuns, distress, ansiedade e depressão em idosos brasileiros no contexto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 27, n. 2, p. 137–145, 2022.

REGINA PEREIRA, J. et al. AVALIAÇÃO DO MEDO E ESTRESSE PELO IDOSO NA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL. **Cogitare Enfermagem**, n. 27, p. 1–12, 17 ago. 2022.

SANTOS BONING, R. et al. **COVID-19, IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NO ESTADO EMOCIONAL DO IDOSO.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/05/covid-19-impactos-do-isolamento-social-no-estado-emocional-do-idoso.pdf>>.

SILVA, T. C. DA et al. Impacto da pandemia da covid-19 nas funções cognitivas e motoras de pessoas idosas: um estudo coorte de 3 anos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, p. e220146, 7 abr. 2022.

SOUZA FILHO, Z. A. DE et al. Fatores associados ao enfrentamento da pandemia da COVID-19 por pessoas idosas com comorbidades. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe, 2021.

VIANA, A.; SILVA; TAVARES, P. 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.