

O IMPACTO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS USUÁRIOS DA ATENÇÃO BÁSICA EM TEMPOS DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alcimar Tamir Vieira da Silva ¹
Maiara Bezerra Dantas ²
Dellanio Dione de Oliveira Araújo ³
Alanne Renaly Mota Rodrigues ⁴

RESUMO

Envelhecer de forma saudável corresponde ao alcance da terceira idade com qualidade de vida, de maneira satisfatória e sem complicações no âmbito da saúde. Com base nestas afirmações, uma das estratégias adotadas para obter um envelhecimento saudável é a utilização dos serviços prestados pela Atenção Básica, entre eles, os serviços que são voltados para a produção do cuidado com a saúde mental desta população. Através de uma pesquisa qualitativa, de cunho exploratório e descritivo, baseada em um relato de experiência que foi produzido a partir das intervenções de profissionais que atuam na AB, objetivou-se analisar o impacto do distanciamento entre as pessoas ao longo da pandemia da COVID-19, especificamente diante do trabalho que envolve a saúde mental dos idosos no município de Caicó, no Estado do Rio Grande do Norte. Constatou-se que o distanciamento social pode acarretar diversos agravos no bem-estar dos indivíduos idosos durante períodos que percorrem uma pandemia, tornando-se fundamental o desenvolvimento de novas pesquisas acerca da temática, tendo em vista que a discussão foi pouco abordada nas publicações literárias até o momento da elaboração do presente estudo.

Palavras-chave: Distanciamento social, Saúde mental, Saúde do idoso, Covid-19.

INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em diversos países, a taxa de envelhecimento da população está crescendo de forma significativa. Estima-se que, em 2050, a população composta por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos seja de 2 bilhões de pessoas, contrapondo-se aos 900 milhões que foram contabilizados no ano de 2015 (OPAS, 2018). Logo, espera-se que em 2025 o Brasil esteja em sexto lugar no contingente que compõe o número de idosos no

¹ Psicólogo residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, alcimar.tamir@hotmail.com;

² Enfermeira residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, maiarabezerradantas10@gmail.com;

³ Graduando em Enfermagem pela Universidade Potiguar – UnP, deldione1994@gmail.com;

⁴ Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar pela UNICORP Faculdades, psialannerodrigues@gmail.com.

mundo, sendo o país com cerca de 32 milhões de indivíduos que estão com 60 anos ou mais (MORAES, 2012).

No decorrer dos anos diversas estratégias que favorecem a saúde da população idosa foram criadas com o objetivo de provocar uma melhor qualidade de vida, o envelhecimento saudável e a diminuição de preconceitos e estigmas voltados para a terceira idade. Entre estas estratégias, encontramos a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa do Ministério da Saúde que apresenta como finalidade:

recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2006).

Diante disso, torna-se fundamental destacar a importância da Atenção Básica, ou Atenção Primária à Saúde (APS) na melhoria da saúde dos idosos, pois esta é a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) e é vista como a ordenadora do cuidado, ponderando as especificidades do grupo populacional abordado neste estudo. Durante os cuidados à saúde da pessoa idosa, encontramos características específicas relacionadas aos desfechos, instalação e apresentação dos agravos em saúde. Isto ocorre por encontrarmos uma maior vulnerabilidade a eventos adversos nesta faixa etária, exigindo ações multidimensionais e multissetoriais direcionadas ao cuidado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Desse modo, observa-se que ter uma vida longa pode desencadear nas pessoas a possibilidade de vivenciar diversas novas oportunidades, pois alcançar anos de vida adicionais possibilita a busca e realização de atividades que poderão ser inseridas nos mais variados contextos. Entretanto, a extensão de tais oportunidades e suas contribuições, dependerão da saúde do indivíduo. Ou seja, se os anos adicionais forem configurados por declínios na sua capacidade física e mental, as implicações para este grupo populacional e para a sociedade serão apontadas como negativas (OPAS, 2018).

Acredita-se então que um dos fatores que influencia negativamente a saúde da pessoa idosa é o distanciamento e isolamento social. Desta forma, ambos promovem, em diversos casos, a elevação nos níveis de inflamação e nos hormônios relacionados ao estresse, além do aumento no risco de ocorrência de doenças cardíacas e suicídio. Segundo os estudos de Manso, Lopes e Comosako (2018), a situação afeta o bem-estar desses sujeitos e reafirma a grande necessidade e importância da socialização e da convivência intergeracional.

Corroborando com o exposto, ao enfrentar a atual pandemia do novo coronavírus – COVID-19, denominado SARS-CoV-2 – podemos afirmar que encaramos o grande desafio de lidar com a imposição associada ao distanciamento social que visa evitar a proliferação do vírus. Entre as inúmeras recomendações e medidas de prevenção feitas pelo Ministério da Saúde como forma de diminuir o número de infectados pela COVID-19, encontramos, além do distanciamento social, a quarentena e o isolamento social (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Conseqüentemente, vivenciamos uma série de perdas e mudanças na rotina que podem acelerar o sofrimento psíquico. Assim, em suas pesquisas sobre o impacto da pandemia na saúde mental dos brasileiros, Sanches (2020) relata o discurso do professor que compõe o Departamento de Saúde Mental da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Leandro Malloy, no qual afirma que todas as situações que provocam alterações intensas na vida das pessoas geram enormes riscos de impacto em saúde mental. Portanto, a frustração de projetos futuros, mudanças na rotina, risco de adoecimento ou morte e isolamento social são algumas das condições humanas que direcionam as pessoas para traumas psicológicos e para o aumento das doenças mentais.

Com isto, promover a construção de métodos que possibilitem à sociedade maiores conhecimentos sobre o assunto abordado e que proporcionem, posteriormente, melhores estratégias de cuidado durante um quadro de pandemia, torna-se uma condição relevante para intervir de forma qualificada diante da saúde dos idosos. Por esse motivo, o objetivo da pesquisa é analisar o impacto do distanciamento social durante a pandemia de COVID-19 na saúde mental de um grupo de idosos acolhidos pela Atenção Básica no município de Caicó – RN.

METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de um relato de experiência, de cunho exploratório e descritivo e abordagem qualitativa. Durante seus estudos sobre pesquisas qualitativas, Prodanov e Freitas (2013) afirmam que o ambiente natural é considerado fonte direta para a coleta dos dados que contribuem para o desenvolvimento deste tipo de pesquisa. Além disso, os autores afirmam que o ambiente natural também serve de fonte para interpretações de fenômenos e atribuições de significados.

O estudo surgiu da iniciativa de convergir os fatores relacionados ao impacto causado pelo distanciamento social em tempos de pandemia da COVID-19 na saúde mental de cinco

idosos que buscaram atendimentos, por motivos variados, no âmbito da Atenção Básica. Através do atendimento humanizado, intervenções como a escuta qualificada e psicoterapia breve foram fundamentais para a análise das informações.

Os atendimentos e relatos apresentados nesta pesquisa foram construídos a partir das intervenções realizadas por um profissional de Psicologia e uma profissional de Enfermagem – ambos atuam em duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Caicó, no Estado do Rio Grande do Norte, locais onde foram levantados os dados da pesquisa – além de uma profissional de Psicologia especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar e um estudante de enfermagem e estagiário da Vigilância Epidemiológica da 4ª Regional de Saúde do Rio Grande do Norte.

Para a construção do presente estudo, foram levantados dados durante treze encontros que ocorreram entre os meses de maio e junho de 2020, entre estes encontros, foram realizadas visitas domiciliares e atendimentos individuais e compartilhados entre os profissionais citados. Como critérios de inclusão para participação na pesquisa, as pessoas deveriam apresentar idade igual ou superior a 60 anos, serem usuárias do SUS e desejar relatar suas experiências relacionadas ao impacto na saúde mental durante a atual pandemia. Em contrapartida, para os critérios de exclusão, os participantes deveriam estar inseridos em quesitos opostos aos informados anteriormente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da atual pandemia da COVID-19, o número de informações acerca da doença tomou uma grande proporção. Pesquisadores, profissionais da saúde, entre outros grupos populacionais, iniciaram estudos e, conseqüentemente, o repasse dos conhecimentos adquiridos sobre os sintomas, transmissão, tratamento e demais informações que objetivam a diminuição dos casos e agravos provocados pelo vírus.

Assim, conforme as estratégias realizadas em prol do combate à COVID-19, a atuação dos profissionais da saúde inseridos no contexto da Atenção Primária tornou-se fundamental para a qualidade de vida da sociedade, pois esta é considerada a porta de entrada destes sujeitos no SUS (FARIAS, *et al.*, 2020). Logo, é válido ressaltar que cabe aos profissionais que atuam na APS, realizar visitas domiciliares e demais meios de atendimentos feitos em domicílio, além

de atendimentos individuais e coletivos e outras estratégias de intervenções (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Desse modo, durante a realização dos meios de intervenções citados acima, observou-se que em grande parte dos encontros os idosos queixaram-se por terem que passar boa parte do tempo dentro de suas residências, de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde relacionadas ao distanciamento social. Eles deixaram de pôr em prática algumas atividades que eram realizadas fora de suas residências por possuírem conhecimento do grande número de indivíduos infectados no nosso país, sendo a família e os programas de televisão as suas maiores fontes de informações.

Mesmo os idosos se sentindo complacentes ao respeitarem o distanciamento social, alguns deles alegaram que estão desconfortáveis por se sentirem privados de terem a liberdade que tinham anteriormente, passando a não frequentar ambientes como supermercados, farmácias, lotéricas e igrejas. Contudo, mesmo diante do quadro, todos os idosos participantes da pesquisa defenderam a importância de respeitar as medidas estabelecidas para a prevenção e diminuição da proliferação do vírus.

Portanto, entende-se que a privação de atividades em um período de pandemia pode desencadear diversos agravos na saúde dos seres humanos, especialmente no cenário que envolve a saúde mental das pessoas idosas. Segundo o Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA, 2020), o distanciamento social imposto pela quarentena fortalece a vulnerabilidade dos idosos e proporciona o agravamento dos sintomas depressivos e o uso abusivo de álcool e outras drogas.

Dessa maneira, conforme os relatos de um dos participantes da atual pesquisa, passar mais tempo em sua residência viabilizou o aumento no consumo de cigarros de tabaco. O idoso afirma que ao se sentir entediado e posteriormente triste, direciona-se ao uso da substância como forma de distração e diminuição do sofrimento. De acordo com as suas contribuições para o estudo, ele apresentava uma vida ativa e participava de diversas ações no município, entre estas ações, o grupo terapêutico de dança que era realizado em um dos pontos turísticos da cidade, mas que foi suspenso após o início da pandemia.

Através das pesquisas de Bittencourt (2020) sobre a COVID-19, durante a expansão da pandemia, torna-se essencial evitar encontros coletivos. Sendo assim, o autor afirma que diante da situação que estamos vivenciando, evitar este meio de contato não significa se recusar a

inserir-se socialmente, mas sim ser consciente da prevalência da sociedade perante a nossa individualidade.

Outrossim, observou-se que 60% dos idosos inseridos nesta pesquisa estavam participando de grupos de convivência que foram suspensos como forma de evitar aglomerações. Além do grupo de dança dito acima, os idosos discutiram acerca da importância e da falta que sentem do grupo criado pelos residentes multiprofissionais do programa de Atenção Básica do município de Caicó – RN, no qual desenvolviam outras atividades físicas.

Conforme os estudos de Santos (2019), ao participarem desses grupos os idosos alcançam diversos benefícios, entre eles, o resgate de valores pessoais e sociais, o distanciamento da solidão, a melhoria nas relações familiares e o aumento da autoestima, provocando nos idosos uma melhor qualidade de vida e o envelhecimento ativo. Ressaltamos que este grupo de idosos enfatizou que após passarem mais tempo em casa devido a pandemia, voltaram a desempenhar ações com seus familiares que não praticaram nos últimos meses por não terem tempo ou não se encontrarem com frequência.

Ademais, 40% dos idosos que integraram o presente estudo asseguram que não estão inseridos em atividades coletivas nem realizam outras tarefas fora dos locais que residem, como idas aos supermercados ou farmácias, e que por esse motivo não sentiram um forte impacto nos fatores que envolvem a saúde mental em tempos de pandemia. Porém, nos seus discursos, afirmam que sentem-se preocupados e aflitos ao saberem que fazem parte do grupo de risco da COVID-19.

Estes indivíduos ressaltam que por conta de quadros clínicos e doenças crônicas, não buscam realizar atividades em grupo, vivendo a maior parte dos seus dias dentro de suas residências com os seus familiares ou cuidadores. Tal grupo também enfatiza que de certa forma se sentem alegres por seus familiares estarem mais presentes em suas vidas, pois como muitos deles não estão trabalhando devido as normas da quarentena, passam mais tempo em casa e os dão mais atenção. Essa atenção surge também pelo contato através do uso de tecnologias, tornando-se uma atitude essencial, segundo recomendações do Governo Federal (2020), para diminuir a distância em tempos de quarentena.

Em tese, os participantes afirmaram que a tristeza, o medo e a ansiedade são emoções que passaram a estar presentes em suas rotinas nos dias de hoje. Desse modo, acreditam que poderão conviver com a atual situação por um longo período, afirmando que de acordo com as suas fontes de informações, principalmente os programas de televisão, a pandemia irá durar por

muito tempo e continuará causando um dano bastante prejudicial na saúde pública do nosso país.

Portanto, ao longo dos encontros foram abordados assuntos acerca da importância de obter o conhecimento adequado sobre o novo coronavírus, além das devidas orientações sobre como estes idosos podem encarar a pandemia de maneira consciente, seguindo as recomendações de forma correta. Sem desconsiderar a subjetividade de cada participante, foram reforçados pontos em relação as lições que eles podem construir ao ressignificar e encarar de maneira otimista a atual situação vivenciada pela sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das informações abordadas neste estudo, observou-se que o distanciamento social influencia de maneira negativa, na maior parte dos casos, a saúde mental da população idosa durante o período da atual pandemia. Deste modo, este estudo possibilitou o conhecimento que envolve os fatores relacionados ao distanciamento social e a saúde mental dos idosos, além de contribuir para novas pesquisas sobre o coronavírus.

Torna-se fundamental ressaltar que, durante o desenvolvimento do estudo, observou-se a carência no número de estudos realizados e publicados acerca da temática direcionada aos idosos. Assim, interferindo de forma significativa na construção deste relato. Coincidentemente, fez-se presente a mesma dificuldade ao avaliar a atuação dos profissionais da saúde inseridos no contexto da APS diante das situações de pandemia.

Portanto, conclui-se que abordar assuntos semelhantes ao discutido no presente estudo viabiliza intervenções mais pontuais para os profissionais e para a literatura. Dessa forma, poderemos alcançar melhorias na saúde da população, em especial, no acolhimento e cuidado destinado à saúde da população idosa.

REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Renato Nunes. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020.

BRASIL; BRASIL. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário oficial da União**, v. 1, 2006.

CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL. **Idosos, isolamento social e abuso de álcool durante a pandemia**. 2020. Disponível em: < <https://cisa.org.br/index.php/sua-saude/informativos/artigo/item/217-idosos-isolamento-social-e-abuso-de-alcool-durante-a-quarentena>>. Acessado em: 23 junho 2020.

FARIAS, Luis Arthur Brasil Gadelha et al. O papel da atenção primária no combate ao Covid-19: impacto na saúde pública e perspectivas futuras. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2455-2455, 2020.

GOVERNO FEDERAL. **Ministério divulga dicas para aproveitar a quarentena em família**. 2020. Disponível em: < <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/ministerio-divulga-dicas-para-aproveitar-a-quarentena-em-familia> >. Acessado em: 25 junho 2020.

MANSO, Maria Elisa Gonzalez; COSTA LOPES, Ruth Gelehrter; COMOSAKO, Vanessa Tiemi. Idosos e isolamento social: algumas considerações. **Revista Longeviver**, n. 58, p. 82-86, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral**. 2019. Disponível em: < <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa> >. Acessado em: 27 junho 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde regulamenta condições de isolamento e quarentena.** 2020. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46536-saude-regulamenta-condicoes-de-isolamento-e-quarentena>>. Acessado em: 27 junho 2020.

MORAES, Edgar Nunes. **Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais.** Editora Tiragem, 1 ed., 2012.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa – Envelhecimento e saúde.** 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820>. Acessado em: 22 junho 2020

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** Editora Feevale, 2 ed., 2013.

SANCHES. **‘A pandemia nos obriga a vivenciar uma série de perdas’, diz professor da UFMG.** 2020. Disponível em: < <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/a-pandemia-nos-obriga-a-vivenciar-uma-serie-de-perdas-diz-professor-da-ufmg> >. Acessado em: 23 junho 2020.

SANTOS, Maria de Lourdes dos. **Felicidade, ainda que tardia: lazer e sociabilidade no grupo de idosos “Mensageiros da paz.** Monografia apresentada para obtenção do título de Bacharel à banca examinadora no Curso de Antropologia do Centro de Ciências Aplicadas e Educação (CCAIE) da Universidade Federal da Paraíba, 2019.