

A PANDEMIA DO COVID-19 E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Valeska Luna de Carvalho¹
Natália Ferreira Martins de Aguiar²
Eduarda Kíssia Batista Guedes³
Radmila Raianni Alves Ribeiro⁴
Luciano Edgley dos Santos⁵

RESUMO

Os primeiros casos acometidos pelo novo coronavírus (COVID-19) ocorreram em Wuhan, na China. No entanto, devido a alta taxa de transmissibilidade, o vírus se alastrou e adquiriu proporções mundiais, tendo como principal recomendação o isolamento social, além de ser considerada a maneira mais eficaz de evitar a contaminação. Estudos realizados antes da pandemia já encaravam o próprio isolamento social como um problema sério de saúde pública que aumenta o risco de problemas cardiovasculares, autoimunes, neurológicos e de saúde mental. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo apresentar um panorama geral sobre o impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia do COVID-19. Isso posto, foi feita revisão bibliográfica utilizando artigos a partir de 2020, realizada com pesquisa no banco de dados do PubMed por meio do Mesh Database. Os principais resultados encontrados associaram o isolamento social nos idosos com distúrbios de ansiedade e depressão, além de identificar esses fatores como redutores da qualidade de vida e saúde mental de modo relevante no período estudado entre os idosos. Ademais, também é importante destacar que o uso das tecnologias na tentativa de mitigar esses efeitos nocivos ao psicológico apresentaram resultados positivos.

¹ Graduanda do Curso de Medicina da UNIFACISA, valeska.carvalho@maisunifacisa.com.br;

² Graduanda do Curso de Medicina da UNIFACISA, natalia.aguiar@maisunifacisa.com.br;

³ Graduanda do Curso de Medicina da UNIFACISA, eduarda.guedes@maisunifacisa.com.br;

⁴ Mestre em Saúde Pública pela Universidade Estadual da Paraíba - UFPB, radmilaraianni@gmail.com

⁵ Luciano Edgley dos Santos: Doutorando, Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, luciano.santos@maisunifacisa.com.br

INTRODUÇÃO

Os primeiros casos acometidos pelo novo coronavírus (COVID-19) ocorreram em Wuhan, na China. No entanto, devido a alta taxa de transmissibilidade, o vírus se alastrou e adquiriu proporções mundiais. Desse modo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou em março de 2020, o COVID-19 como um problema de saúde global. O primeiro caso no Brasil aconteceu em fevereiro de 2020, e se faz importante destacar que desde então é um dos países que mais sofrem as consequências dessa pandemia. (ZHAI et al., 2020; LIMA-COSTA et al., 2020; PENTEADO et al., 2020).

Experiências anteriores como o surto da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS) em 2015 e o surto da síndrome respiratória aguda grave (SARS) em Hong Kong em 2003 demonstraram que a disseminação de doenças infecciosas está associada à sintomas de sofrimento psicológico, doença mental e dor física. Podendo inclusive o número de pessoas mentalmente afetadas pela pandemia superar o número de pessoas fisicamente infectadas pela doença. Com relação ao COVID-19, os efeitos nocivos na saúde mental podem ser considerados ainda mais significativos e preocupantes, uma vez que, ao se comparar, o estresse experimentado pela população durante a pandemia pelo coronavírus foi maior do que em pandemias anteriores. (LEE et al., 2020)

O início das medidas de segurança e controle em busca de combater a aceleração do vírus ocorreu em dezembro de 2019, e a principal recomendação é o isolamento social, sendo essa considerada a maneira mais eficaz de evitar a contaminação. Porém, estudos realizados antes da pandemia já encaravam o próprio isolamento social como um problema sério de saúde pública que aumenta o risco de problemas cardiovasculares, autoimunes, neurológicos e de saúde mental. Sendo assim, é necessário evidenciar que tal medida traz consigo consequências inerentes ao processo, pois ocasiona uma brusca mudança nas atividades de vida diárias. (GROLLI et al., 2021; HERNÁNDEZ-RUIZ et al., 2021, LEE et al., 2020)

Com o prolongamento da pandemia e, com isso, implementação de fortes medidas visando diminuir a propagação do vírus, como: evitar atividades sociais, isolamento e distanciamento social, aumentam-se ainda mais as preocupações com grupos sociais vulneráveis, sobretudo com os idosos que se encaixam no grupo de

maior fragilidade no quesito de morbidade e mortalidade pelo vírus, sendo um fator preponderante para que ocorra aumento na preocupação em relação a COVID-19. Paralelamente a isso, o excesso de informações, por vezes ambíguas, produzidas pela mídia pode ter cooperado para a manifestação de sentimentos de incerteza e medo. (TYLER et al., 2021; PENTEADO et al., 2020, LEE et al., 2020).

Emoções como o medo e incerteza devem ser consideradas e observadas para uma compreensão mais profunda dos efeitos psicológicos e mentais causados pela pandemia. O medo é um mecanismo de defesa natural do ser humano contra eventos ameaçadores. Entretanto, quando crônico e desequilibrado, como na situação atual, esses sentimentos podem se tornar o componente-chave de vários transtornos mentais de modo que aumentam a taxa de manifestação de sintomas e mantêm altos níveis de ansiedade e estresse principalmente em grupos sociais vulneráveis como os idosos. (LEE et al., 2020)

Em contrapartida, estudos apontam para o apoio social e a resiliência como fatores de promoção à qualidade de vida e à saúde mental, por prevenir a carga emocional da solidão na população senil. Destarte, diante dos novos paradigmas revelados pelo cenário atual, tornou-se relevante correlacionar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) entre longevos, sobretudo, na modalidade baseada em vídeo, à manutenção das relações interpessoais e seus impactos na saúde mental, solidão e qualidade de vida. Em análise comparativa de indivíduos entre 60-69 anos versus 70 anos ou mais, foram observados diferentes resultados de acordo com as variações de competência e manejo de TICs. (BONSAKSEN et al., 2021)

Sumariamente, o isolamento social e as preocupações envolvidas nesse contexto pandêmico podem afetar de forma negativa a saúde mental dos idosos, pois, essa população já apresenta vulnerabilidades biopsicossociais. (GROLLI et al., 2021; JEMAL et al., 2021). Levando em consideração esses fatores, o objetivo desse estudo é apresentar um panorama geral sobre o impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia do COVID-19.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando artigos a partir de 2020, realizada com pesquisa no banco de dados do PubMed por meio do Mesh Database. Foram utilizados os seguintes termos de busca no título/resumo: AGED, COVID-19 E MENTAL HEALTH. Para composição dos resultados foram encontrados 619 artigos dos quais apenas 6 se encaixam no tema proposto e foram utilizados na revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um estudo realizado por Tyler et al., 2021 buscou avaliar a saúde mental de idosos residentes em 33 países durante a pandemia do COVID-19. A amostra foi composta por 823 participantes com idade entre 60 e 94 (idade média 66 anos), os dados foram obtidos por meio de um estudo secundário de dados de uma pesquisa online utilizando medidas adaptadas da população geral no período entre 19 de abril de 2020 e 03 de maio de 2020. Tal estudo concluiu que algumas variáveis como ausência de parceiro afetivo, uma maior dificuldade de estabelecer conexão com outras pessoas por meio das redes sociais e possuir uma relação conturbada com entes queridos foram pontos interligados com uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de distúrbios de depressão e ansiedade. Os idosos que passaram pelos sintomas graves da doença, assim como os que passaram por uma redução dos afazeres relacionados ao trabalho previam depressão. Em contrapartida, no mesmo estudo, foi observado que a possibilidade de trabalhar no modo “home office” também ocasionou predisposição ao surgimento de depressão e ansiedade pelo fato da mudança de rotina, necessidade de se adequar a novos equipamentos e tecnologias, assim como a adaptação de um ambiente de trabalho doméstico.

Em seu estudo, Reppas-Rindlisbacher avaliou as perspectivas canadenses e americanas acerca das preocupações, atitudes e saúde mental de adultos mais velhos.

Sob essa ótica, concluíram que os participantes dos EUA relataram mais sintomas de depressão e ansiedade quando comparados com os canadenses. Os dados em porcentagem encontrados foram 34,2% (32,8-35,6) versus 25,6% (23,3-27,8) para sintomas depressivos e 30,8% (29,5-32,2) versus 23,7% (21,6-25,9) para sintomas de ansiedade.

A revisão sistemática realizada por Lee et al., 2020, foi elaborada visando a maior vulnerabilidade física e mental dos idosos acima de 60 anos, os reconhecendo como grupo de alto risco para contágio do coronavírus, além de considerar também as consequências que forte restrições sociais, distanciamento social e medidas de quarentena podem trazer à saúde mental desse grupo. Desse modo, o estudo desenvolvido explorou alguns fatores psicológicos a fim de fomentar as discussões sobre essa temática e elaborar sugestões práticas com o intuito de proteger a saúde mental do idoso durante o COVID-19. A respeito dos fatores explorados, foi evidenciado que apesar de funcionarem independentemente, estão inter-relacionados. São eles: o estresse induzido pela pandemia, a autointegração, a autoeficácia e a resiliência.

De acordo com Lee et al., 2020, o estresse é visto como a raiz das influências psicológicas e mentais negativas que causam sofrimento mental e psicológico. Desse modo, a exposição constante a altos níveis de estresse afeta direta e negativamente a “integridade do ego”, que se trata de um estado de bem-estar psicológico de aceitar a própria vida sem arrependimento e não temer à morte, sendo esse um estado psicológico ideal para ser alcançado durante a idade avançada. Por outro lado, a “autoeficácia”, ou seja, confiança ou expectativa da capacidade de alguém realizar com sucesso uma ação ou atividade, reduz os efeitos negativos do estresse e ajuda a despertar a crença de que podem superar situações difíceis, ao passo que “resiliência”, caracterizada pela força positiva para superar e se adaptar às dificuldades ou situações estressantes é particularmente importante entre os idosos, onde os estresses psicológicos, sociais, físicos e socioeconômicos são mais elevados do que em todas as outras faixas etárias, principalmente dentro do contexto pandêmico atual.

Sendo assim, Lee et al., a partir da abordagem integrada desses quatro fatores, pôde elaborar sugestões práticas úteis como recursos de pesquisa para estabelecer diretrizes na perspectiva de manter a saúde psicológica e mental dos idosos na atual situação de pandemia, bem como também na preparação para futuros desastres causados por uma epidemia.

Por fim, dentre as 20 sugestões propostas, como mais significativas e relevantes, podemos citar: (1) Parar de ler, assistir e ouvir notícias, incluindo mídias sociais, sobre a pandemia, uma vez que a exposição repetida pode causar estresse e ansiedade. (2) Compreender que é normal sentir estresse e medo em situações imprevisíveis. (3) Dar atenção às necessidades próprias, emoções e pensamentos, monitorando as emoções desagradáveis e esclarecendo os pensamentos. (4) Cuidar e se encorajar. (5) Durante o período de distanciamento social, considere entrar em contato com a família e amigos por meio da mídia social, chamadas telefônicas e Internet. (6) Manter atividades religiosas regulares e contato com a comunidade local. (7) Ser informado, com antecedência, sobre onde e como receber aconselhamento e outros serviços de apoio. (8) Notificar familiares próximos e amigos quando ocorrerem sintomas de tristeza, depressão e ansiedade. (9) Ter hábitos regulares para manter uma boa saúde. (10) Reservar tempo para atividades de lazer e encontrar atividades agradáveis (por exemplo, atividades físicas internas, como alongamento, ginástica, ioga, bambolê e exercícios com halteres). (11) Dormir o suficiente. (12) Tomar medicamentos prescritos como de costume.

Sob outra visão, um estudo foi elaborado por Haase et al., 2021, tendo em vista o potencial impacto que a pandemia global de COVID-19 tem tido negativamente sobre os idosos, tendo em vista que eles têm vivenciado o isolamento social como resultado do distanciamento físico, e que, a longo prazo, essa realidade poderá repercutir em problemas de saúde mental para esse grupo social. Foi visto que o uso de tecnologia se tornou a abordagem mais crítica para manter a conexão social e amenizar as consequências negativas para saúde mental dentro do atual contexto pandêmico.

Nessa perspectiva, o estudo de Haase et al., 2021, realizado na província canadense de British Columbia, teve como objetivo compreender as barreiras e facilitadores para o envolvimento em atividades de socialização baseadas na web entre adultos mais velhos. A pesquisa transversal foi conduzida pelo Centro Canadense de Pesquisa Aplicada e Social (CHASR) usando uma abordagem de discagem de dígitos aleatórios para ligar para telefones fixos e celulares na província de British Columbia para alcançar participantes com idade maior do que 65 anos. Os dados foram analisados no SPSS (IBM Corporation) e as respostas em texto aberto foram analisadas por meio de análise temática. Ao todo foram entrevistados 400 idosos com uma média de 72 anos, e 63,7% dos entrevistados eram mulheres.

Por conseguinte, os resultados obtidos por Haase et al., 2021 foram que 89,5% dos entrevistados sabiam como usar a tecnologia para se conectar com outras pessoas, 56% relataram que, desde o início da pandemia, usaram tecnologia de forma diferente para se conectar com outras pessoas durante a pandemia e 55,9% relataram que adotaram novas tecnologias desde o início da pandemia. Dentre as principais barreiras para o uso das tecnologias puderam citar: (1) falta de acesso (incluindo finanças, conhecimento e questões relacionadas à idade); (2) falta de interesse (incluindo preferência por telefones e falta geral de interesse por computadores); e (3) barreiras físicas (resultantes de deficiências cognitivas, derrame e artrite); e, com relação aos facilitadores, foram citados: (1) conhecimento de tecnologias (autodidatas ou cursos externos); (2) dependência de outras pessoas (família, amigos e pesquisas gerais na Internet); (3) acessibilidade à tecnologia (incluindo ambientes apropriados, tecnologia amigável e instruções claras); e (4) motivação social.

Ao final do estudo, apesar dos vieses de amostragem, pôde-se concluir que os idosos usaram a tecnologia para mitigar o isolamento social durante a pandemia e que a socialização baseada na web é o método mais promissor para atenuar os efeitos potenciais para a saúde mental relacionados às estratégias de contenção de vírus.

Os resultados do estudo de Bonsaksen et al. (2021), também relacionados às TICs, dispôs de amostra com 836 participantes da Austrália (n=53, 6,3%), da Noruega

(n = 33, 11,1%), dos Estados Unidos da América (n = 417, 49,9%) e do Reino Unido (n = 237, 32,7%), com maior proporção entre 60-69 anos (n = 612). A maioria era do sexo feminino (75,7%) e 70,2% possuía bacharelado ou superior. Entre os indivíduos com mais de 70 anos a proporção de emprego a tempo inteiro ou parcial foi menos comum (16,5%) quando comparado ao outro grupo estudado (47,7%). Em todas as faixas etárias, observou-se que o gênero feminino foi consistentemente associado à pior saúde mental e qualidade de vida, ao passo que morar com o cônjuge esteve relacionado a menores índices de solidão. Além disso, ter emprego também mostrou-se como um fator de melhoria na saúde mental entre os indivíduos de 60 a 69 anos.

Observou-se que o uso de plataformas de comunicação baseadas em vídeos foi associado a classificações mais baixas de solidão, de forma expressiva, na população entre 60-69 anos: os longevos de 70 anos ou mais, apesar de serem os mais complacentes ao utilizarem vídeo chamadas via TICs (R), paradoxalmente, não costumam se beneficiar desse artifício. Isso se deve ao fato desse grupo está menos propenso à adoção dessas ferramentas no dia a dia.

Sumariamente, apesar de metade das populações etárias em estudo fazerem uso da modalidade baseada em comunicação por vídeo, a menor frequência observada em longevos a partir dos 70 anos não trouxe resultados psicológicos significativos. Em contraste, entre aqueles com idade entre 60 e 69 anos, a perspectiva foi outra, e foi possível estabelecer relação entre maior qualidade de vida, saúde mental, além de menores índices de solidão. A influência entre a idade e o uso de ferramentas de comunicação baseadas em vídeos e os efeitos psicológicos entre idosos são ratificados pelos resultados obtidos na pesquisa. Contudo, a causa dessa influência foi discrepante quando comparado aos estudos prévios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os desdobramentos da pandemia do COVID-19 são agressivamente expressivos, não só em relação à quantidade de vítimas acometidas, como também, devido às

inúmeras consequências refletidas na população. Dessa forma, os estudos em análise revelam que os longevos constituem um grupo de mundialmente vulnerável, não restringindo essa situação à exposição ao Sars-Cov-19, mas também pelos efeitos nocivos à saúde mental desses indivíduos. Desse modo, foi possível correlacionar e estimar casos de solidão, ansiedade, depressão, como fatores redutores da qualidade de vida e saúde mental de modo relevante no período estudado entre os idosos. Também é importante destacar que o uso das tecnologias na tentativa de mitigar esses efeitos nocivos ao psicológico apresentaram resultados positivos.

Palavras-chave: COVID-19; Saúde mental, Idoso, Pandemia, Isolamento social.

REFERÊNCIAS

BONSAKSEN, T.; THYGESEN, H.; LEUNG, J.; et al. Video-Based Communication and Its Association with Loneliness, Mental Health and Quality of Life among Older People during the COVID-19 Outbreak. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 12, p. 6284, 2021. Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

Grolli RE, Mingoti MED, Bertollo AG, Luzardo AR, Quevedo J, Réus GZ, Ignácio ZM. **Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. Mol Neurobiol.** 2021 May;58(5):1905-1916. doi: 10.1007/s12035-020-02249-x. Epub 2021 Jan 6. PMID: 33404981; PMCID: PMC7786865.ucy,

Riadi Indira, O'Connell Megan E. **Older Adults' Experiences With Using Technology for Socialization During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Survey Study. JMIR Aging.** 2021 Apr 23;4(2):e28010. doi: 10.2196/28010.PMID: 33739929; PMCID: PMC8074950.

Hernández-Ruiz V, Meillon C, Avila-Funes JA, Bergua V, Dartigues JF, Koleck M, Letenneur L, Ouvrard C, Pérès K, Rasclé N, Tabue-Teguo M, Amieva H. **Older Adults and the COVID-19 Pandemic, What About the Oldest Old? The PACOVID Population-Based Survey. Front Psychiatry.** 2021 Aug 20;12:711583. doi: 10.3389/fpsy.2021.711583. PMID: 34489761; PMCID: PMC8417796.

Jemal K, Geleta TA, Deriba BS, Awol M. **Anxiety and depression symptoms in older adults during coronavirus disease 2019 pandemic: A community-based cross-sectional study. SAGE Open Med.** 2021 Aug 19;9:20503121211040050. doi: 10.1177/20503121211040050. PMID: 34434556; PMCID: PMC8381461.

Lee Kunho, Jeong Goo-Churl, Yim JongEun. **Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review. Int J Environ Res Public Health.** 2020 Nov 17(21): 8098. doi: 10.3390/ijerph17218098. PMID: 33153074; PMCID: PMC7663449.

Lima-Costa MF, Macinko J, Andrade FB, Souza Júnior PRB, Vasconcellos MTL, Oliveira CM. **ELSI-COVID-19 initiative: methodology of the telephone survey on coronavirus in the Brazilian Longitudinal Study of Aging. Cad Saude Publica.** 2020 Oct 12;36Suppl 3(Suppl 3):e00183120. English, Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00183120. PMID: 33053061.

Penteado CT, Loureiro JC, Pais MV, Carvalho CL, Sant'Ana LFG, Valiengo LCL, Stella F, Forlenza OV. **Mental Health Status of Psychogeriatric Patients During the 2019 New Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic and Effects on Caregiver Burden. Front Psychiatry.** 2020 Nov 17;11:578672. doi: 10.3389/fpsy.2020.578672. PMID: 33312138; PMCID: PMC7704440.

Reppas-Rindlisbacher C, Finlay JM, Mahar AL, Siddhpuria S, Hallet J, Rochon PA, Kobayashi LC. **Worries, attitudes, and mental health of older adults during the COVID-19 pandemic: Canadian and U.S. perspectives. J Am Geriatr Soc.** 2021 May;69(5):1147-1154. doi: 10.1111/jgs.17105. Epub 2021 Mar 18. PMID: 33738789; PMCID: PMC8250795

Tyler CM, McKee GB, Alzueta E, Perrin PB, Kingsley K, Baker FC, Arango- Lasprilla JC. **A Study of Older Adults' Mental Health across 33 Countries during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health.** 2021 May 11;18(10):5090. doi: 10.3390/ijerph18105090. PMID: 34064973; PMCID: PMC8150919.

Zhai P, Ding Y, Wu X, Long J, Zhong Y, Li Y. **The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. Int J Antimicrob Agents.** 2020 May;55(5):105955. doi: 10.1016/j.ijantimicag.2020.105955. Epub 2020 Mar 28. PMID: 32234468; PMCID: PMC7138178.