

APRENDIZAGEM E SAÚDE MENTAL EM IDOSOS: CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO SOCIAL PÓS PANDEMIA DA COVID-19

Anna Gabriela Pereira Vieira ¹
Mariana Silva Rodrigues ²
Thais de França Pereira ³
Beatriz Meireles Waked de Holanda ⁴
Mônica Dias Palitot (orientadora) ⁵

RESUMO

Dois anos após a pandemia da COVID-19 as preocupações com as sequelas do período pandêmico ainda permeiam a sociedade brasileira, especialmente em relação à população dos idosos. Em dezembro de 2019 o coronavírus foi detectado na China e rapidamente se espalhou pelo país, sendo necessário iniciar o processo de isolamento social como medida de contenção do contágio. Entretanto, as consequências de curto e longo prazo surgem de maneira exponencial, principalmente nos idosos, uma das classes mais vulneráveis e de maior risco de vida. Com isso, o presente trabalho tem como objetivo geral explorar a influência do isolamento social proveniente da pandemia da Covid-19 na saúde mental, bem-estar e aprendizagem dos idosos, especificamente, (1) buscou-se identificar aspectos das consequências; (2) analisar a relação do isolamento social com o bem-estar e, (3) propor recomendações que contribuam para a aprendizagem dos idosos. Como metodologia, utilizou-se a revisão sistemática da literatura e teve como base artigos encontrados nas bases de dados Scielo e Capes, com o levantamento realizado através dos descritores “saúde mental”, “idoso”, “aprendizagem” e “coronavírus”, também foi utilizado o critério de ano de publicação, que deveria ser dos últimos 3 anos. Na análise de dados, foi realizada uma leitura e organização de todo o material em tópicos como: Saúde Mental e Idosos; Aprendizagem e Idosos; Idosos e Isolamento Social, selecionando as principais informações de cada publicação. Não há dúvida de que o distanciamento social, embora tenha sido necessário, promoveu mudanças socioambientais que incluíram restrições de contato e comunicação, causando consequências significativas na saúde da população e em especial dos idosos. Desse modo, foi observada a importância de buscar um aprofundamento em estudos sobre o impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos e propor práticas com a intenção de reverter-las, sugerindo propostas para a qualidade de vida, aprendizagem e bem-estar a esta população.

Palavras-chave: Isolamento, Saúde mental, Idosos, Aprendizagem.

¹ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, psicopgabriellavieira@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mariana.srodrigues2016@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, thaisfpsicop@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, biawakeddm@gmail.com;

⁵ Mônica Dias Palitot (orientadora): Doutora em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, monicadiaspt@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 o coronavírus foi detectado na China e rapidamente se espalhou pelo país, sendo necessário iniciar o processo de isolamento social como medida de contenção do contágio (Viana; Silva; Lima, 2020). Porém, as consequências de curto e longo prazo surgem de maneira exponencial, principalmente nos idosos, uma das classes mais vulneráveis e de maior risco de vida, visto que são mais suscetíveis a desenvolver a fase mais grave da doença e por possuírem uma elevada associação com doenças crônicas (Oliveira et al., 2021). Dessa maneira, esse grupo passou a experimentar um grau de solidão maior do que o esperado, tornando-os mais propensos a transtornos mentais (Rocha et al., 2021).

A princípio, o envelhecimento é entendido como um processo que ocorre de maneira natural na fase final do ciclo vital e as características para essa fase da vida são: alterações físicas, sociais e psicológicas (Grolli et al., 2021). Desse modo, envelhecer é um processo natural e inevitável e independe da vida econômica e social e pode ser progressivo, prejudicando a capacidade de realizar algumas tarefas do dia a dia, porém, os ganhos e perdas nesta etapa da vida são variáveis de pessoa para pessoa (Cancela, 2007).

E, tendo em vista que os idosos são a população de maior risco de contaminação pelo vírus, o isolamento social para eles precisou ser ainda mais intenso, ocasionando em um processo de afastamento de amigos, familiares e das atividades diárias e, conseqüentemente, tais mudanças ocorreram de forma brusca (Viana; Silva; Lima, 2020). Para Banerjee, D'Cruz e Rao (2020), os idosos passaram a experimentar um grau de solidão incalculável, tornando-os mais propensos a transtornos mentais, prejudicando a sua saúde mental.

Diante disso, a saúde mental é entendida como um estado mental, em que a pessoa está bem consigo mesma e possui ferramentas para lidar com seus problemas, além de conseguir equilibrar suas emoções, experienciando momentos bons e ruins, mas entendendo que são passageiros (Grolli et al., 2021). Com tudo, a forma como se lida com as frustrações, desafios e falhas depende muito de como está a qualidade da saúde mental, pois para estar com uma boa saúde mental é recomendável ter autoconhecimento e saber reconhecer seus limites (Malloy-Diniz et al., 2020).

Dessa maneira, tem-se alguns problemas comuns que acometem as pessoas e impedem de se ter uma saúde mental saudável e adequada, como a ansiedade, a

depressão, o estresse, os transtornos mentais e, o isolamento social, sendo este, um fator que desencadeia sintomas de uma saúde mental frágil e debilitada (Bergman et al., 2020). Entretanto, o presente trabalho tem como objetivo geral explorar a influência do isolamento social proveniente da pandemia da Covid-19 na saúde mental, bem-estar e aprendizagem dos idosos, especificamente, (1) buscou-se identificar aspectos das consequências; (2) analisar a relação do isolamento social com o bem-estar e, (3) propor recomendações que contribuam para a aprendizagem dos idosos.

METODOLOGIA

Como metodologia, utilizou-se a revisão sistemática da literatura e teve como base artigos encontrados nas bases de dados Scielo e Capes, com o levantamento realizado através dos descritores “saúde mental”, “idoso”, “aprendizagem” e “coronavírus”, também foi utilizado o critério de ano de publicação, que deveria ser dos últimos 3 anos, de 2021, 2022 e 2023. Como critérios de exclusão, foram considerados artigos que não estavam em português, que não estavam disponíveis gratuitamente, artigos duplicados e como artigos incompletos na busca, e para os critérios de inclusão foram utilizados: idioma português, artigos completos e especificamente sobre o tema.

A análise de dados se deu no mês de Maio de 2024 e foi realizada através de uma leitura e depois organizado todo o material em tópicos como: Saúde Mental e Idosos; Aprendizagem e Idosos; Idosos e Isolamento Social. Após, foram selecionadas as principais informações de cada publicação buscando estabelecer uma compreensão e aumentando o conhecimento sobre o tema abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos achados da pesquisa, foram identificados um total de 20 artigos nas bases de dados SciELO e CAPES. Na base de dados SciELO, foram encontrados 9 artigos, dos quais 8 atenderam aos critérios estabelecidos e 1 foi excluído. Na base de dados CAPES, foram identificados 11 artigos relacionados ao tema geral, dos quais 3 foram considerados pertinentes e 8 foram excluídos. Os artigos selecionados foram lidos e organizados em três quadros, categorizados pelos seguintes tópicos: Título, Ano, Autores, Objetivo da pesquisa, Resultados da pesquisa e Base de dados.

Portanto, para considerar os achados, é importante destacar que o envelhecimento é um processo que promove alterações anatômicas e funcionais no organismo, e essas alterações corroboram com o surgimento de doenças crônicas e degenerativas que reduzem a capacidade funcional e a qualidade de vida do idoso (Oliveira et al., 2021). Ademais, o envelhecimento pode contribuir de forma a agravar doenças já existentes como os transtornos mentais mais comuns: ansiedade, depressão, esquizofrenia, transtorno bipolar e delirante. Sendo assim, serão demonstrados estes achados através das pesquisas no quadro a seguir:

QUADRO 1. Saúde Mental e Idosos

Título	Ano	Autores	Objetivo da pesquisa	Resultados da pesquisa	Base de dados
Repercussões na saúde mental e infodemia de Covid-19 de idosos paulistanos	2022	Fhon, Jack Roberto Silva; Püschel, Vilanice Alves de Araújo; Cavalcante, Ricardo Bezerra; Cruz, Fabiana Viana; Gonçalves, Luan Nogueira; Li, Wilson; Silva, Alice Regina Felipe	Caracterizar e identificar sintomas depressivos, ansiedade e estresse associados à Infodemia de COVID-19 em idosos paulistanos.	Participaram 411 idosos. Predomínio do sexo feminino (76,4%), com ensino superior (57,9%), do uso de serviço de saúde privado e baixa variação na renda. Os idosos foram mais expostos a notícias ou informações sobre COVID-19 pela internet (45,3%), seguida pela televisão (34,5%) e pelo rádio (11,4%). A média de estresse foi 19,96 pontos; 33,1% apresentaram ansiedade e 39,7% sintomas depressivos. Quanto maior o número de pessoas que vivem com o idoso maior o estresse ($p = 0,001$) e a ansiedade ($p = 0,02$). As horas de exposição a informações pela internet levou a estresse ($p = 0,001$), sintomas depressivos ($p = 0,02$) e ansiedade ($p = 0,02$) do idoso.	SciELO
COVID-19 no Brasil:	2022	Moreira,	Analisar o	A partir da análise de	SciELO

existem diferenças no letramento em saúde mental entre homens jovens e idosos?		Wanderson Carneiro; Sousa, Anderson Reis de; Cardoso, Rachel da Silva Serejo; Queiroz, Aline Macêdo de; Oliveira, Marcia Aparecida Ferreira de; Sequeira, Carlos Alberto da Cruz	Letramento em Saúde Mental de homens jovens e idosos residentes no Brasil no contexto da pandemia da COVID-19.	um discurso síntese sobre os componentes do Letramento em Saúde Mental, emergiram seis ideias centrais: capacidade de reconhecer distúrbios específicos ou diferentes tipos de sofrimento psíquico; conhecimento e crenças sobre fatores e causas de risco; conhecimento e crenças sobre intervenções de autoajuda; conhecimento e crenças sobre a ajuda profissional disponível; atitudes que facilitem o reconhecimento e a procura de ajuda adequada; e conhecimento de como buscar informações sobre saúde mental.	
Infodemia de COVID-19 e saúde mental de adultos e idosos: uma revisão de escopo	2021	Delgado, Cássia Evangelista; Silva, Eveline Aparecida; Castro, Edna Aparecida Barbosa de; Carbogim, Fabio da Costa; Püschel, Vilanice Alves de Araújo; Cavalcante, Ricardo Bezerra	Mapear o conhecimento científico sobre as repercussões da infodemia na saúde mental de adultos e idosos no contexto da pandemia de COVID-19.	As repercussões da infodemia na saúde mental de adultos e idosos mais presentes foram ansiedade, depressão e estresse, e o grupo mais afetado foi o de jovens adultos e do sexo feminino.	SciELO

Ademais, de acordo com os artigos, foram evidenciados alguns impactos em geral, que acometem os idosos após o processo de quarentena, são eles: ansiedade, depressão, solidão como intrínseca ao envelhecimento, fraqueza, mudança de comportamento, declínio cognitivo, perda da autonomia, alterações do sono, medo,

sentimentos negativos, solidão, fragilidade, ausência de atividade física, tristeza, luto antecipado, restrição de visitas, depressão geriátrica, pânico, estresse, transtorno do estresse pós traumático.

Já no que se refere ao processo de aprendizagem dos idosos e o isolamento social decorrente do COVID-19, serão demonstrados os achados sobre os impactos e experiências que ocorreram nesse período, através das pesquisas no quadro a seguir:

QUADRO 2. Aprendizagem e Idosos

Título	Ano	Autores	Objetivo da pesquisa	Resultados da pesquisa	Base de dados
Projeto de extensão universitária em uma comunidade de pessoas idosas em São Paulo durante a pandemia de Covid-19: experiências	2023	Manso, Maria Elisa Gonzalez	Este artigo busca apresentar a experiência de um grupo de 48 graduandos das áreas de enfermagem, medicina, nutrição e psicologia de um Centro Universitário, situado no município de São Paulo, junto a um equipamento da proteção social básica voltado para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social.	Para esses graduandos, ouvir histórias de vida de outro grupo de pessoas e poder conviver com elas de uma forma quase profissional, mostrou a eles a importância do respeito, da escuta, da empatia. Ficou claro para o grupo de alunos a autonomia dessas pessoas e como os estereótipos negativos podem limitá-la.	Capes
Formação virtual em programas universitários para adultos e idosos: lições da pandemia	2022	Baños-Martínez, V.; Limón-Mendizabal, M. R.; Chalfoun-Blanco, M. E.	O objetivo deste artigo é destacar a relevância da formação virtual neste tipo de contexto através do exemplo específico da Universidade de Burgos e destacar o papel tão necessário da Universidade no desenvolvimento da aprendizagem ao longo da vida para todos os cidadãos,	Em resumo, o PIE abordou o momento de crise sanitária e social e, em muitos casos, pessoal, para consolidar o importante papel da Universidade na aprendizagem ao longo da vida e como um pilar básico de uma sociedade inclusiva em alinhamento com os Objetivos de	Capes

			independentemente da sua idade ou local de residência.	Desenvolvimento Sustentável (ODS). Se os adultos e idosos foram as principais vítimas da pandemia, os PUM procuraram normalizar a situação o máximo possível para evitar que enfrentassem uma perda ainda maior de oportunidades de envelhecimento ativo e de direitos.	
Experiências artísticas com pessoas idosas: alguns contrapontos na fermata pandêmica	2021	Estela Kohlrausch; Rodrigo Sacco Teixeira	Serão contrapostos dois estudos realizados com pessoas idosas: no âmbito das Artes Cênicas, desenvolveu-se um processo de criação em audiodrama mediado pelo technoconvívio, enquanto no musical serão apresentados os impactos relatados na prática de musicistas amadores em função da condição imposta pela fermata pandêmica.	Salientamos o contraste entre as pessoas que já praticavam, sistematicamente Música, das que iniciaram a prática em Artes Cênicas durante a pandemia. Percebemos que essa alteração abrupta na maneira de realizar as atividades criou novas relações com a prática musical para os primeiros, enquanto os segundos experimentaram-se como atores e atrizes. Ainda assim, ambos buscaram meios de se adaptar, deliberadamente, e aprender com esse processo de mudança contínua.	Capés

Não há dúvida de que o distanciamento social, embora necessário, promova uma rotina solitária, caracterizada por mudanças socioambientais que incluem restrições de contato e comunicação (Viana; Silva; Lima, 2020). Além disso, a solidão e outros sintomas como ansiedade, medo e alterações comportamentais têm se intensificado consideravelmente pela pandemia, tendo como fatores agravantes a diminuição do

suporte estrutural, a comunicação deficiente com a família e a perda de autonomia, que são intrínsecos ao processo de envelhecimento (Bergman et al., 2020). Estes, sendo importantes no processo de aquisição de conhecimentos que geram aprendizagens aos idosos. Portanto, especificando melhor sobre as causas do impacto da pandemia pelo isolamento social na vida dos idosos, serão demonstrados os achados através das pesquisas no quadro a seguir:

QUADRO 3. Idosos e Isolamento Social

Título	Ano	Autores	Objetivo da pesquisa	Resultados da pesquisa	Base de dados
Impacto da pandemia do Covid-19 na dor crônica não oncológica e sua gestão em pessoas idosas	2022	Pereira, Joana Isabel Aparício; Afonso, Rosa Marina; Reis-Pina, Paulo	O objetivo deste estudo foi analisar o impacto da pandemia do COVID-19 na dor de pessoas idosas em quatro aspectos: i) intensidade, tratamento e gestão da dor; ii) saúde mental; iii) estilo de vida; iv) qualidade de vida.	A pandemia afetou: i) aumento da intensidade da dor (n=10), alterações no seu tratamento farmacológico e não farmacológico (n=3) e a sua gestão, isto é, a adaptação dos profissionais de saúde e dos doentes (n=1); ii) negativamente a saúde mental: sintomas de estresse e ansiedade/depressão (n=9), distresse psicológico (n=4), isolamento social/solidão (n=6); iii) estilos de vida: atividade física (n=4), qualidade do sono (n=4) e desempenho físico (n=5); iv) redução da qualidade de vida (n=5). Apesar dos resultados heterogêneos, verificou-se o agravamento da dor e saúde mental, alteração dos estilos e qualidade de vida,	SciELO

				disrupção dos serviços médicos.	
Contenção ambiental de idosos nas instituições de longa permanência em tempos de Covid-19: reflexão teórica	2022	Barros, Patricia de Fátima Augusto; Almeida, Luiz Claudio Carvalho de; Carvalho, Ana Carolina Siqueira de; Santana, Rosimere Ferreira; Istoe, Rosalee Santos Crespo	Aborda o fenômeno da contenção ambiental em instituições de longa permanência para idosos, apresentando o tema à luz dos direitos humanos e da legislação em vigor, que pregam boas práticas de cuidado aos idosos institucionalizados, inclusive frente ao cenário de enfrentamento à Covid-19.	Considerando os impactos negativos da contenção ambiental na saúde física e mental dos idosos, sugere-se maior capacitação da equipe técnica das instituições de longa permanência para idosos e prospecção do fenômeno para garantia de condições mais dignas e que respeitem a liberdade dos idosos.	SciELO
Avaliação do medo e estresse pelo idoso na pandemia do novo coronavírus: um estudo transversal	2022	Pereira, Joyce Regina ORCID; Fernandes, Daiane de Souza ORCID; Aguiar, Viviane Ferraz Ferreira de ORCID; Sousa, Fabianne de Jesus Dias de	Identificar os principais medos e o nível de estresse em relação à pandemia do Novo coronavírus em idosos.	A média de idade foi de 67,6 anos predominando o sexo feminino (72%). Evidenciou-se que os idosos apresentaram nível de medo moderado ($p < 0,001$) relacionado ao medo da COVID-19 ($t = 0,26$). Prevaleceu o nível de estresse percebido moderado ($p < 0,001$) relacionado à irritabilidade causada pela situação fora de controle ($t = 0,00$).	SciELO
Impacto da pandemia da Covid-19 nas funções cognitivas e motoras de pessoas idosas: um estudo coorte de 3 anos	2022	Silva, Thais Cardoso da; Scarmagnan, Gabriella Simões; Batiston, Adriane Pires; Santos, Mara Lisiane de Moraes dos; Christofolletti,	Analisar o impacto da pandemia da Covid-19 sobre as funções cognitivas e motoras de pessoas idosas.	Pessoas idosas sofreram declínio cognitivo durante a pandemia da Covid-19 (tamanho do efeito: 0,43; poder estatístico: 99,8%; $p = 0,001$). O declínio foi semelhante segundo sexo ($p = 0,864$), estado civil ($p = 0,910$) e	SciELO

		Gustavo		<p>escolaridade (p=0,969). Os participantes sofreram ainda declínio das funções motoras durante a pandemia (tamanho do efeito: 0,74; poder estatístico: 99,9%; p=0,001). O declínio foi semelhante segundo sexo (p=0,542) e estado civil (p=0,260). Participantes com menor escolaridade sofreram maior declínio físico do que pessoas com maiores níveis escolares (tamanho do efeito: 0,38; poder estatístico: 97,6%; p=0,004).</p>	
Percepções de idosos sobre o enfrentamento da Covid-19	2021	Luzardo, Adriana Remião; Souza, Jeane Barros de; Bitencourt, Julia Valeria de Oliveira Vargas; Maestri, Eleine; Madureira, Valéria Silvana Faganello; Biffi, Priscila	Compreender a percepção de idosos sobre o enfrentamento da COVID-19.	Temas Geradores: 1) Repercussões amargas da COVID-19, destacando-se medos, insegurança, ansiedade, falta do convívio com pessoas e do cotidiano antes do isolamento; 2) Doces repercussões da COVID-19, desvelando-se esperança, fé, reinvenção da vida, aprendizados, sentir-se amado, cuidado e apoiado mesmo à distância.	SciELO

Assim, através dos achados é importante destacar que o fator do isolamento social pode ser complexo na vida do idoso, visto que muitos deles encontram-se vulneráveis socialmente e ainda apresentam patologias como hipertensão e diabetes, fatores que corroboram com prejuízos maiores à saúde mental destes, ou seja, sua condição física corrobora de forma exponencial com esses fatores tanto pela sua

condição física quanto psicológica, uma vez que as demências são mais comuns acima dos 60 anos de idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou, em sua fundamentação, a importância de compreender como o isolamento social impacta a saúde mental dos idosos. Foram alcançados os objetivos de perceber a influência do isolamento na melhora ou piora do estado mental dos idosos. Além disso, este trabalho apresentou um breve relato sobre como a pandemia de COVID-19 e o consequente isolamento afetaram os idosos, ocasionando mudanças em sua rotina e convivência com seus pares.

Nesse sentido, observa-se que a problemática da saúde mental é grande, e mesmo no pós-pandemia as pessoas ainda não se acostumaram e, muitos ainda sofrem com a mudança, principalmente os mais velhos (Oliveira et al., 2021). Entretanto, podemos perceber a importância de buscar formas de atender a população idosa de forma mais completa, buscando entender suas necessidades específicas e tratá-las de forma adequada às demandas que surgem cotidianamente (Bergman et al., 2020).

Dessa forma, é de fundamental importância para a prática psicopedagógica compreender as necessidades dos idosos, algo que o psicopedagogo deve estar atento, uma vez que a atuação psicopedagógica se estende a todas as etapas da vida. Conhecer o impacto do isolamento no bem-estar mental dos idosos auxilia na intervenção, promovendo um desenvolvimento satisfatório ao entender suas necessidades e buscar proporcionar uma melhor qualidade de vida (Malloy-Diniz et al., 2020). Conclui-se, portanto, que é essencial aprofundar os estudos sobre o impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos e propor práticas para reverter seus efeitos, sugerindo estratégias para melhorar a qualidade de vida, a aprendizagem e o bem-estar dessa população.

REFERÊNCIAS

Banerjee, D.; D'CRUZ, M.M; RAO, T. S.. **Doença por coronavírus 2019 e idosos: Foco no bem-estar psicossocial, agismo e prevenção de abusos – Uma revisão de defesa de direitos.** Revista de saúde mental geriátrica , v. 7, n. 1, pág. 4-10, 2020.

BERGMAN, Y. S. et al. **Preocupações com a saúde e sintomas de ansiedade da COVID-19 entre adultos mais velhos: o papel moderador do preconceito de idade.** Psicogeriatria internacional , v. 32, n. 11, pág. 1371-1375, 2020.

CANCELA, D. M. G. **O processo de envelhecimento.** Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto, v. 3, n. 1, 2007.

GROLLI, R. E. et al. **Impacto da COVID-19 na saúde mental de idosos: atualizações psicológicas e biológicas.** Neurobiologia molecular , v. 58, p. 1905-1916, 2021.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. **Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento.** Debates em psiquiatria, 2020.

OLIVEIRA, V. V, et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 3718–3727, 2021.

ROCHA, N. A., et al. **O idoso e o impacto do isolamento social durante a pandemia do covid-19.** Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 1, 2021.

VIANA, S. A. A; SILVA, M. L; LIMA, P. T. **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.