



SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DAS PESSOAS IDOSAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

¹GARCIA, Elen Bauer.MACHADO, Laura Morais².

¹Acadêmica do Curso de Psicologia. UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL, Campus de Cachoeira do Sul. elenbauer@rede.ulbra.br

²Docente do Curso de Psicologia. ULBRA.

RESUMO:

O Coronavírus é responsável pela maior pandemia da história da humanidade. De forma rápida, muitas mudanças aconteceram na rotina de todas as pessoas, afetando na maneira como veem o mundo e como se relacionam com ele. As medidas de prevenção propostas pela Organização Mundial da Saúde são a grande maioria das medidas de distanciamento social, tais medidas estão sendo gatilho para o desenvolvimento de outras formas de adoecimento, principalmente no eixo da saúde mental. Dentre os grupos mais afetados por tal medida, estão os idosos, uma vez que estes são considerados como grupo de risco mais suscetíveis ao vírus pandêmico. Os idosos têm sofrido muito com o distanciamento dos seus familiares e amigos, pois tiveram suas rotinas completamente interrompidas em virtude de tais medidas de prevenção. Diante do exposto, o presente estudo buscou compreender aspectos inerentes à saúde mental e emocional de pessoas idosas no contexto da pandemia por COVID-19, através da identificação de especificidades sobre o panorama atual da sociedade frente à pandemia, refletindo sobre como o cenário da pandemia tem impactado na saúde emocional dos idosos. A metodologia empregada para a realização do trabalho foi a revisão narrativa de literatura, os materiais foram selecionados de acordo com a temática. Os estudos encontrados apontaram que há particularidades no modo como a pandemia impacta as pessoas idosas, considerando seu nível de saúde anterior à pandemia, mas no quadro geral,



estão relacionados a sentimentos de medo, tristeza, angústia e frustração, irritabilidade, insônia e estresse, depressão, ansiedades.

Palavras-chave: Saúde Mental; Idosos; Pandemia.

INTRODUÇÃO: A gerontologia enquanto estudo acerca dos aspectos referentes ao envelhecimento usa a nomenclatura de idoso jovem, para caracterizar aquelas pessoas que tem funcionamento ativo (trabalhar, prática de esportes), e saudável (não apresentar aspectos de doenças crônicas), não sendo este necessariamente associado à condição de idade cronológica, visto que, um idoso de 75 anos pode, por exemplo, ser mais funcional que um de 60 anos (BERGER, 2017). No cenário atual, vivenciamos um momento bastante particularizado de grandes mudanças no modo como nos relacionamos com o mundo, com os outros e com nós mesmos. Frente ao panorama da pandemia por Covid19 as medidas de isolamento e distanciamento social, estão sendo utilizadas como a medida mais eficaz de proteção contra a propagação do vírus, sobretudo, no cuidado com os idosos que se caracterizam como principal grupo de risco. **OBJETIVOS:** Compreender os aspectos referente a saúde mental e emocional de pessoas idosas no contexto da pandemia por COVID-19. Refletir sobre como o cenário da pandemia tem impacto a saúde emocional dos idosos. **METODOLOGIA:** O presente estudo se caracteriza como revisão narrativa de literatura, de forma exploratória. A revisão narrativa é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, no qual é elaborada através materiais que se fundamentam das contribuições de diversos autores sobre determinado assunto. Por meio dos descritores “Pandemia COVID-19”, “desenvolvimento humano”, “saúde mental” e “idosos”, estabeleceram-se critérios de inclusão: trabalhos científicos publicados no intervalo dos últimos cinco anos; publicados em revistas científicas, disponíveis na íntegra e para acesso público com download gratuito em língua portuguesa. E para exclusão os critérios foram: publicações em línguas estrangeiras; trabalhos que não estavam do período de publicação estabelecido. Dentro dos critérios, buscaram-se material de interesse na base de dados dos Periódicos: *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde BVS e



CAPES periódicos. **RESULTADOS:** O Coronavírus é um vírus que causa a doença COVID-19, sua propagação iniciou em dezembro de 2019 na China e rapidamente se alastrou por todo o mundo, sendo reconhecida em janeiro de 2020 pela Organização Mundial de Saúde como uma das maiores pandemias vista na história da humanidade (OPAS BRASIL, 2020). No Brasil, segundo as Secretarias Estaduais de Saúde (2020) já são contabilizados até o mês de outubro de 2020 5.439.641 milhões de infectados e mais de 157 mil óbitos colocando o país como 3º no ranking mundial de casos. A prática de distanciamento social é a medida mais eficaz para controle da propagação da doença tendo em vista, que as principais nações mundiais ainda se debruçam em pesquisas científicas na busca por uma vacina que imunize as pessoas. Contudo, manter-se em confinamento é uma medida estratégica que tem repercutido em outras instâncias para vida das pessoas, implicando inclusive, diretamente na saúde mental. (BEZERRA; LIMA e DANTAS, 2020). Estima-se que no ano de 2040 exista uma população de 23,99 milhões de homens idosos, enquanto as mulheres idosas chegarão à média 30,19 milhões (ALVES, 2016). Todavia, essas pesquisas precisarão ser reavaliadas, uma vez que diante do cenário atual, o grupo da terceira idade, ou seja, as pessoas acima de 60 anos são mais suscetível ao vírus, portanto, os mais impactados pelo distanciamento social (CARNEIRO; LESSA, 2020). Segundo Bezerra; Lima e Dantas (2020) o modo como sujeito conduzia sua vida, através da prática das atividades físicas, hobbies e cuidados com alimentação, dentre outros aspectos antes da pandemia, impactará diretamente nos condicionantes diante do isolamento das pessoas, sobretudo, nos idosos e assim, se apresentando de forma bastante particularizada. Na quarentena o impacto psicológico nas pessoas se constitui a partir de três marcos da pandemia. O primeiro diz respeito à mudança do estilo de vida; o segundo a mudança da rotina frente ao confinamento compulsório; e o terceiro refere-se aos traumas diante de perdas econômicas, afetivas e lutos (CARNEIRO; LESSA, 2020). Assim, diante do confinamento se caracterizam os sentimentos de medo, tristeza, angústia e frustração, e os comportamentos de reclusão diante da irritabilidade, insônia e estresse, podendo no geral desenvolver quadros de adoecimento como episódios depressivos, transtornos de Ansiedades, e transtorno de estresse pós-traumático (BARROS et al., 2020). Especialmente com o grupo de pessoas idosas, Bezerra; Lima e Dantas (2020) salientam que os cuidados devem atender as questões biopsicossociais, sendo indispensável a



promoção de atividades físicas, atenção especial a nutrição, práticas aliadas para manutenção do sono, exposição ao sol por 20 minutos ao dia e a estimulação de práticas que promovam saúde mental, através de atividades, por exemplo, que envolvam a espiritualidade, meditação, jardinagem, fortalecimento dos vínculos sociais e familiares mesmo que de forma virtual. De modo que, além dessas estratégias, Alves e Magalhães (2020) salientam que as ações de cuidado com a população idosa, também deve estar atenta à prestação de acolhimento psicológico, seguridade no repasse de informação, a fim de não provocar mais angústia, disponibilização de canais de escuta para promover resolução de problemas na rotina de isolamento e, sobretudo, fortalecimento da rede de apoio familiar. **CONCLUSÃO:** Em tempos de pandemia é possível observar que, o mundo está se transformando e em consequência disso, as pessoas também estão modificando suas formas de relacionamento. Para tanto, em todo processo de evolução naturalmente alguns grupos são mais suscetíveis às mudanças e dessa forma, acabam sendo mais impactados pelo contexto. No cenário atual é possível perceber que as pessoas idosas têm sofrido com as consequências do isolamento. O impacto em suas condições de saúde mental é tão particularizado, que ainda é difícil mensurar uma perspectiva geral sobre o quadro. O que temos, portanto, são hipóteses que a curto e médio prazo, sobre como a condição de confinamento e distanciamento social atravessa o universo subjetivo das pessoas na terceira idade, sobretudo, por despontarem como grupo de risco vulnerável ao risco, sendo assim implicados em medidas protetivas mais rígidas de isolamento, atenuando dessa forma, o desenvolvimento de estresse, angústias e crises existencial, afetiva e social desses sujeitos.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. E. D. **As mulheres e o envelhecimento populacional no Brasil**. Laboratório de demografia e estudos populacionais. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2016. Disponível em: <https://www.ufjf.br/ladem/2016/01/29/as-mulheres-e-o-envelhecimento-populacional-no-brasil-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>. Acesso em: 28 Out. 2020.

ALVES, J. do N.; MAGALHÃES, I. M. de O. Implicações na saúde mental de idosos diante do contexto pandêmico da COVID-19. **Revista enfermagem atual**. (Ed. Especial), 2020.



BARROS, M. B. De A. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Ser.Saúde.** v. 29, n.4, Brasília,2020. doi: 10.1590/S1679-49742020000400018.

BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa do nascimento à terceira idade.** 9a ed. Rio de Janeiro: LTC, 2017.

BEZERRA, P. C. de L.; LIMA, L. C. R.; DANTAS, S. C. Pandemia da covid-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. **CogitareEnferm.** 2020. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73307>.

CARNEIRO, L. N. dos S.; LESSA, H. M. M. Saúde mental dos idosos em tempos de pandemia. **Jornal de ciências bioméd. & Saúde.** v. 6, n.1, p.1-3, 2020.

OPAS Brasil. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** In: OPAS Brasil [online], 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 28Out. 2020.

SECRETARIAS ESTADUAIS DE SAÚDE. **Covid-19 Painei Coronavírus.** In: Coronavírus Brasil [online], 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 28Out. 2020.