

Artigo de Revisão

Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos

Promoting breastfeeding in basic care: An articulation experience teaching-service- community

Jackeline Ruth Rodrigues da Silva¹, Dayana Dias Freire², Gleiciane Lopes Rodrigues³ & Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur⁴

[1jackelineruthface@hotmail.com](mailto:jackelineruthface@hotmail.com), [2dayanaddf@hotmail.com](mailto:dayanaddf@hotmail.com), [3gleicyrodrigues64@gmail.com](mailto:gleicyrodrigues64@gmail.com), [4bachurtati@gmail.com](mailto:bachurtati@gmail.com)

^{1,2,3}Faculdade Unida de Campinas

²Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza-CE, Brasil

Resumo: Em dezembro de 2019, o aumento dos números de casos de síndromes respiratórias em Wuhan, (China), alarmou um médico local sobre os sintomas que iniciavam como os de uma gripe simples e evoluíam rapidamente para quadros de pneumonia grave e óbito. Em março de 2020, foi deflagrada pandemia pelo novo vírus (SARS-CoV-2), e medidas para o controle da disseminação da infecção precisaram ser instituídas ao redor do mundo, como uso de máscaras, higienização frequente das mãos com água e sabão, uso de álcool 70% e, também, o distanciamento e isolamento social. Este último traz consequências para a saúde mental da população já fragilizada pelo momento vivenciado, sendo os idosos mais impactados pelo distanciamento e isolamento, tornando-se mais vulnerável ao desenvolvimento de distúrbios mentais. O objetivo desse estudo foi avaliar os impactos da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos, tendo como agravantes o isolamento social e mudanças na rotina. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em quatro bases de dados nos meses de janeiro e fevereiro de 2021, sendo analisados 20 artigos. A análise da literatura demonstrou que: o SARS-CoV-2 pode invadir o sistema nervoso central causando danos comportamentais; o distanciamento e isolamento social afetaram drasticamente o estilo de vida dos idosos; a população em geral tem se reinventado para minimizar os efeitos do distanciamento e do isolamento social, possibilitando alguma interação entre os indivíduos, relevante para a manutenção da saúde mental, especialmente dos idosos.

Palavras-chave: Infecções por coronavírus. Idoso. Qualidade de vida. Depressão.

Abstract: In December 2019, the increase in the number of cases of respiratory syndromes in Wuhan, (China), alarmed a local doctor about the symptoms that started as those of a simple flu and quickly evolved to severe pneumonia and death. In March 2020, a new virus pandemic (SARS-CoV-2) broke out, and measures to control the spread of the infection needed to be instituted around the world, such as wearing masks, frequent hand hygiene with soap and water, 70% alcohol use and the distance and social isolation. The latter has consequences for the mental health of the population already weakened by the moment experienced, with the elderly being more impacted by the distance and isolation, becoming more vulnerable to the development of mental disorders. The objective of this study was to assess the impacts of the COVID-19 pandemic on the quality of life and mental health of the elderly, with aggravating factors being social isolation and changes in routine. A bibliographic search was carried out in four databases in the months of January and February 2021, and 20 articles were analyzed. Analysis of the literature has shown that: SARS-CoV-2 can invade the central nervous system causing behavioral damage; the distance and social isolation drastically affected the lifestyle of the elderly; the general population has reinvented themselves to minimize the effects of distance and social isolation, allowing some interaction between individuals, relevant to the maintenance of mental health, especially of the elderly.

Key words: Coronavirus infections. Elderly. Quality of life. Depression.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, o aumento dos números de casos de síndromes respiratórias em Wuhan, província de Hubei, na China, alarmou um médico local sobre a gravidade de sintomas causados por uma variante de Coronavírus. Porém, inicialmente diagnosticadas como uma simples gripe, evoluíam rapidamente para quadros de pneumonia grave e óbito. O aumento de forma descontrolada de casos fez com que esse médico tentasse avisar a população sobre a gravidade do problema, no entanto, ele foi silenciado. Alguns dias depois veio à óbito em decorrência dessa mesma síndrome respiratória (ARRUDA et al., 2020; LIMA

et al., 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) caracterizou a situação de transmissão mundial da nova infecção como pandemia no dia 11 de março de 2020 (BEZERRA et al., 2020; OLIVEIRA; MACHADO; DADALTO, 2020). Contudo, desde 03 fevereiro de 2020, o Brasil já havia declarado, através do Ministério da Saúde (MS), a emergência em saúde pública de importância nacional (ESPIN). Em 20 de março do mesmo ano, foi constatada transmissão comunitária da infecção no país, que passou a adotar medidas que visavam a diminuição da propagação da doença, dentre elas a higienização das mãos, uso de máscaras e o isolamento social (BEZERRA et al., 2020;



LIMA et al. 2020).

A despeito das medidas instituídas, que alteraram totalmente o cotidiano da população, a infecção, ora denominada COVID-19, se propagou, afetando principalmente indivíduos considerados dos grupos de risco, dentre eles, portadores de doenças crônicas e idosos acima dos 60 anos (HAMMERSCHUMIDT; BONATELLI; CARVALHO, 2020; MOREIRA; SOUSA, 2021).

De acordo com Arruda et al. (2020) e Macinko et al. (2020), os fatores de risco associados a complicações e óbitos pela COVID-19, incluem: “ter idade avançada, ser do sexo masculino, ter uma ou mais doenças crônicas (por exemplo, diabetes, insuficiência cardíaca, doença pulmonar obstrutiva crônica) e ter um alto índice de massa corporal (IMC).” Também o declínio da função imunológica, o perfil pró-inflamatório, e alterações no receptor da enzima de conversão da angiotensina (ACE) 2 podem desempenhar papel relevante na gravidade da infecção (PEGORARI et al., 2020).

As medidas para controle da transmissão da COVID-19 consistem na adoção de ações rigorosas de higiene das mãos, uso de máscaras e distanciamento e isolamento social, para impedir a propagação do vírus e assim também reduzindo o número de óbitos (BEZERRA et al., 2020; MENEZES et al., 2020). Esta última medida tem impacto negativo na saúde mental da população, especialmente entre idosos (LIRA; SOUSA, 2020; SANTOS; MESSIAS; LOPES, 2020; MOREIRA; SOUSA, 2021).

Diante deste contexto, o objetivo desse estudo foi avaliar os impactos da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e saúde mental dos idosos, tendo como agravantes o isolamento social e mudanças na rotina.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa e caráter exploratório. Para tal, foram conduzidas buscas por artigos científicos nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados em Enfermagem (BDENF) e Google Scholar, nos meses de janeiro e fevereiro de 2021, através da utilização do seguinte vocabulário controlado obtido na base Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Infecções por coronavírus”; “Idoso”; “Qualidade de vida” e “Depressão”. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2015 e 2020, nos idiomas português e inglês, que abordavam a temática de qualidade de vida do idoso no período pré-pandemia de COVID-19 e em curso da pandemia. Assim, foram selecionados 20 artigos, os quais serão discutidos, a seguir, na forma de uma breve revisão narrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O SARS-CoV-2 no sistema nervoso central e a saúde mental

Segundo Raony et al. (2020) o coronavírus, além de afetar o sistema respiratório, também causa impactos diretos

e indiretos na saúde mental da população. De modo indireto, a existência do vírus e o estado pandêmico são responsáveis por estresse relacionado a fatores sociais, financeiros e pelo medo de contaminação. De modo direto, o SARS-CoV-2 pode atuar no cérebro e, conseqüentemente, no comportamento do hospedeiro.

O SARS-CoV-2 foi já encontrado no líquido cefalorraquidiano de pacientes com COVID-19, demonstrando a possibilidade de o vírus entrar o sistema nervoso central, através de um dos percursos: o neuronal, pelos nervos olfatórios, ou via nervosa entérica. Porém, não foram encontradas ACE2 (Enzima conversora da angiotensina 2) nos nervos olfatórios, o que coloca em dúvida se é realmente possível a entrada por essa via, já que essa enzima é considerada a porta de entrada do desse vírus nas células. Em contrapartida, foram encontradas ACE2 no intestino delgado, nas células endoteliais que fazem ligação com neurônios da região entérica (RAONY et al., 2020). O mesmo autor apresenta estudos que mostram que alterações psiquiátricas foram observadas em pacientes durante a fase aguda da COVID-19, dentre elas, aumento do estresse, memória afetada, depressão, ansiedade e manifestações suicidas. Meses depois da infecção alguns desses sintomas ainda podem ser observados, adicionando-se, a estes, distúrbios do sono.

O impacto da pandemia na vida do idoso e suas conseqüências

A expectativa de vida população brasileira aumentou consideravelmente nas últimas décadas, em parte, como conseqüência do estilo de vida que vem sendo adotado pela população: a constante busca por uma vida mais saudável vem refletindo na saúde, bem-estar, qualidade de vida e na expectativa dela. (FERREIRA et al., 2017).

De acordo com Hernandez e Voser (2019):

Com os crescentes avanços tecnológicos, culturais e médicos, é possível observar um contínuo crescimento da expectativa de vida do brasileiro, que passou, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015), de 69,83 anos, em 2000, para 75,44 anos, em 2015. Essa mudança, combinada com a queda da natalidade, transformou a pirâmide etária do Brasil. O número de idosos passou a corresponder a 12,5% da população brasileira total (IBGE, 2015).

Segundo Molina et al. (2019) “a religiosidade, espiritualidade e as crenças pessoais são essenciais para a cultura e vida social, além de desempenharem um papel significativo no que diz respeito à saúde física e mental do indivíduo”. Corroboram com a afirmativa Almeida et al. (2016). O idoso na atualidade é bastante ativo frequentando praças, igrejas, casas de amigos e família, o que favorece o psicológico e, por conseqüente, o físico do mesmo. Ao se apegar a uma crença pessoal, ele desenvolve o pensamento de ter algo para se amparar, ter algo em que acreditar o fortalece e lhe dá mais ânimo para viver (MOLINA et al., 2019).

Para promover a redução da incidência de casos da

COVID-19, medidas de controle vêm sendo adotadas em vários países, entre elas o isolamento social, medida essa que resultou na alteração da rotina principalmente das pessoas consideradas do grupo de risco. Em contrapartida, doenças psíquicas podem se agravar levando a transtornos de pânico e suicídio (SANTOS, 2020; BRASIL et al., 2021).

Segundo o estudo de Ribeiro et al. (2020) 86% dos entrevistados tinham o hábito de encontrar amigos e amigos como opção de lazer social das antes da pandemia de COVID-19, o que foi drasticamente afetado pela atual situação. Assim, como consequência da pandemia, os idosos tiveram de abdicar de muitos hábitos antes praticados por eles, desde praticar atividades físicas, até a realização de visitas a/de filhos, netos, familiares próximos e de reuniões familiares, acarretando impactos físicos e emocionais a estes indivíduos (SANTOS; MESSIAS; LOPES, 2020).

O convívio social costuma ser diminuído naturalmente pelos idosos, como forma de ocultar o processo de envelhecimento gerando desconforto emocional e afetando sua saúde. Assim, a solidão entre os idosos é relacionada à piora de doenças físicas e, também, de doenças mentais, como ansiedade, depressão, queda no funcionamento cognitivo e maior risco para desenvolver doença de Alzheimer (SILVA et al. 2020; SILVA; SANTOS, 2020). Sabe-se que uma das doenças crônicas que acompanham o processo de envelhecimento é a depressão; deste modo, é necessário desenvolver meios que auxiliam na qualidade de vida da população idosa no contexto pandêmico (MOLINA et al., 2019).

Durante a pandemia, com as visitas diminuídas ou até mesmo cessadas, podem ocorrer sentimentos de abandono e descaso entre idosos, principalmente se estes já apresentarem depressão ou se tiveram perdas recentes (COSTA et al., 2020). Assim, os efeitos psicológicos mais comuns decorrentes do isolamento social em indivíduos na terceira idade são: medo de contrair a infecção, insônia, ansiedade e preocupação com pessoas próximas. Esses efeitos podem se agravar em decorrência da desinformação e dificuldades financeiras (ROCHA et al. 2020).

Idosos que estão passando por isolamento social também têm manifestado outras comorbidades que podem estar relacionadas ao estado de saúde mental, como aumento da pressão arterial, obesidade, diabetes, ansiedade e resposta imunológica comprometida (SILVA et. al., 2020).

Muitos idosos vivem nas instituições de longa permanência, e em virtude da pandemia estão privados de receber visitas, trazendo a estes a sensação de abandono e aumentando o risco de desenvolvimento de depressão. Agrava-se o fato de que, quando algum idoso se encontra com suspeita de COVID-19, é necessário isolá-lo do restante dos moradores. (WATANABE; DOMINGUES; DUARTE, 2020).

Segundo Santos, Brandão e Araújo (2020):

Diversas podem ser as consequências do isolamento social prolongado, além dos sentimentos negativos, estes podem gerar impactos posteriores. Isso ocorre devido uma mudança brusca na vida das pessoas, sem tempo determinado para terminar. Na terceira idade essa angústia pode ser potencializada, quando o medo de estar distante

de seus entes queridos é somatizado as preocupações do avanço da idade.

Assim, no momento pandêmico, é de grande importância defender que a quarentena e as medidas de distanciamento e isolamento social não significam abandono, falta de amor, falta de companheirismo, descaso ou algo que o valha (HAMMERSCHMID; SANTANA, 2020).

Muitos dos idosos vem buscando tecnologias digitais para a socialização. Na tentativa de minimizar o impacto do distanciamento e do isolamento social na pandemia, muitos idosos estão optando pelas redes sociais para se comunicar com a família e, assim, manter-se em contato (ROCHA et al.,2020). Contudo, muitos deles não têm acesso a estas tecnologias ou não sabem utilizá-las (AYDOGDU, 2020).

A atividade física, em qualquer idade, é considerada um apoio fundamental para a saúde física e mental do ser humano, além de promover um envelhecer mais saudável (ROCHA et al., 2020). Conforme Molina et al. (2019) “ainda que o envelhecer seja inerente à vida, a longevidade nem sempre vem acompanhada de qualidade de vida”, o que impulsiona ainda mais a escolha de praticar atividade física pela terceira idade.

O distanciamento e o isolamento social consistem na maneira mais eficaz de se evitar a propagação do SARS-CoV-2. Porém, com a população permanecendo isolada em casa, ocorreu diminuição da prática de exercícios físicos e, conseqüentemente, o aumento do sedentarismo e, com ele, o risco aumentado para o surgimento de diversas doenças e agravos à saúde, como por exemplo hipertensão arterial (ROCHA et al., 2020).

Segundo Lira e Sousa (2020, p. 167), as pessoas que se mantiveram ativas, realizando exercícios físicos, “apresentaram fator de proteção e quando mantiveram ativas tiveram menos sinais e sintomas de ansiedade, depressão e estresse agudo”.

Muitos idosos estão tendo que se adaptar às novas tecnologias para dar continuidade à prática de exercícios físicos, essencial para sua saúde física e mental. Videogames super-realistas, entre outros são os meios que muitos estão encontrando para continuar na ativa. A construção de quebra-cabeças e a realização de atividades como palavras-cruzadas, também são alternativas para trabalhar o intelecto e estimular o cérebro (ROCHA et al.,2020).

CONCLUSÃO

A pandemia de COVID-19 mudou drasticamente a vida de modo global; o medo, a ansiedade e até a depressão assolam a população, em especial a terceira idade, que já é mais fragilizada física e emocionalmente. Porém, com o caos, podem surgir novos hábitos, alguns positivos, a exemplo da preocupação com a saúde refletida na busca pela prática de atividades físicas e de cuidados com a alimentação. No contexto pandêmico, é imperativo este cuidado com a saúde, bem como manter os hábitos imprescindíveis para o controle da transmissão da infecção, como a realização do distanciamento e do isolamento social, a higiene adequada e frequente das mãos, utilização de máscaras e utilização de álcool a 70% nas mãos e superfícies. No entanto é, também, de extrema importância o

cuidado com a saúde mental, especialmente dos idosos, mais susceptíveis tanto à infecção pelo SARS-CoV-2 quanto às condições patológicas sobre a saúde mental advindas do contexto da pandemia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. C. E. S. et al. Religious attitude of people with chronic kidney disease on hemodialysis. **Revista de Enfermagem da UFPI (REUFPI)**, v.5, p. 4-10, 2016.

ARRUDA, D. E. G. et al. Prognóstico de pacientes com COVID-19 e doenças crônicas: uma revisão sistemática. **Com. Ciências Saúde**, v. 31, n. 3, p. 79-88, 2020.

AYDOGDU, A. L. F. Novo coronavírus e os riscos do isolamento social para os idosos: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFJF**, v. 5, n. 2, p. 1-13, 2020.

BEZERRA, A. L. D. et al. Atuação de uma equipe multiprofissional em tempos de coronavírus. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 1, p. 993-2008, 2020.

BRASIL, A. Q. et al. Transtorno ansioso e depressivo no contexto da pandemia do Sars-Cov-2: relato de experiência em unidade básica de saúde à luz do Arco de Maguerez. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 11, n.2, p. 194-201, 2021.

COSTA, F. A. et al. COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. **Brazilian Journal of Development**. v. 6, n. 7, p. 49811-49824, 2020.

FERREIRA, M. C. G et al. Social representations of older adults regarding quality of life. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 70, n. 4, p. 806-813, 2017.

HAMMERSCHMIDT, K. S. D. A.; BONATELLI, L. C. S.; CARVALHO, A. Caminho da esperança nas relações envolvendo os idosos: olhar da complexidade sobre pandemia da COVID-19. **Texto e Contexto Enfermagem**. v. 19, 2020, p. e20200132.

HAMMERSCHUMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia covid-19. **Cogitare Enfermagem**. v. 25, p. e72849, 2020.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**. v. 19, n. 3, p. 718- 734,

2019.

LIMA, K. C. et al. A pessoa idosa domiciliada sob distanciamento social: possibilidades de enfrentamento à covid-19. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, p. e200092, 2020.

MACINKO, J. et al. Prevalence and characteristics of Brazilians aged 50 and over that received a doctor's diagnosis of COVID-19: the ELSI-COVID-19 initiative. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 36, supl. 3, e00190320, 2020.

MENEZES, T. M. Ol. et al. Telemonitoramento a instituições de longa permanência para idosos frente às infecções por coronavírus e COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 73, supl. 2, e20200350, 2020..

MOLINA, N. F. M. et al. Religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida de idosos segundo a modelagem de equação estrutural. **Texto e Contexto Enfermagem**. v. 29, p. e20180468, 2020.

MOREIRA, E. M. F.; SOUSA, M. N. A. de. Olhares sobre o impacto do isolamento social à saúde mental do idoso. **Journal of Medicine and Health Promotion**, v.6, p.234 - 244, 2021.

OLIVEIRA, A. S. V.; MACHADO, J. C.; DADALTO, L. Cuidados paliativos e autonomia de idosos expostos à COVID-19. **Revista Bioética**. v. 28, n. 4, p. 595-603, 2020.

SANTOS, S. S; BRANDÃO, G. C. G.; ARAÚJO, K. M. F. A. Isolamento social: um olhar de saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 9, n. 7, p. e392974244, 2020.

SANTOS, J. M. S.; MESSIAS, E. M. S.; LOPES, R. F. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. **Revista Nursing**. v. 23, n. 268, p. 4562-4565, 2020.

SILVA, M. P. P.; SANTOS, W. L. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19: cuidados de enfermagem. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. v. 3, n. 7, p. 214-223.

WATANABE, H. A. W. et al. COVID-19 e lares para idosos: cuidado ou morte anunciada? **Geriatric, Gerontology and Aging**, v. 14, n. 2, p. 143-145, 2020.