

Os impactos da Covid-19 na saúde mental de adultos e idosos: possíveis intervenções

The impacts of Covid-19 on adult and elderly mental health: possible interventions

DOI:10.34117/bjdv7n7-282

Recebimento dos originais: 07/06/2021

Aceitação para publicação: 12/07/2021

Isaque Samuel Facó

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: isaque.samuel9@gmail.com

Francisco Rogeres da Silva Lessa

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: lessa.com.costa@gmail.com

Francisca Maria Kelry Araújo

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: Kelryaraujo56@gmail.com

Antônio Henrique de Carvalho da Silva

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: henriquecarvlho@gmail.com

Francisca Ramília Rafael da Silva

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: ramilia@unicatolicaquixada.edu.br

Francisca Clara Vitória da Silva

Discente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: vitriasilva4@gmail.com

Candida Maria Farias Câmara

Docente de Psicologia

Instituição: Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica)
Endereço: R. Juvêncio Alves, 660 - Centro, Quixadá - CE, 63900-257
E-mail: candidacamara@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O objetivo do presente estudo é fazer uma investigação na literatura disponível sobre os impactos na saúde mental em tempos de isolamento social devido à pandemia de COVID-19, sobretudo em adultos e idosos. Assim, procurou-se mostrar algumas informações e dados extraídos da literatura consultada, destacando os impactos causados pela pandemia na saúde mental e emocional da população, procurando mostrar como o isolamento social tem afetado a saúde mental dos adultos e idosos, e quais são as intervenções atualmente utilizadas pela psicologia afim de minimizar os impactos causados pelo isolamento social.

Palavras-chave: COVID-19; Isolamento social; Saúde mental; Adultos; Idosos; Intervenções.

ABSTRACT

The aim of the present study is to investigate the available literature on the impacts on mental health in times of social isolation due to the COVID-19 pandemic, especially in adults and the elderly. Thus, we tried to show some information and data extracted from the consulted literature, highlighting the impacts caused by the pandemic on the mental and emotional health of the population, trying to show how social isolation has affected the mental health of adults and the elderly, and what are the interventions currently used by psychology in order to minimize the impacts caused by social isolation.

Keywords: COVID-19; Social isolation; Mental health; Adults; Elderly, Interventions

1 INTRODUÇÃO

Doenças infecciosas têm surgido em vários momentos da história da humanidade, e nos últimos anos a globalização facilitou o processo de disseminação de vários agentes patológicos que resultaram em pandemias mundiais (ORNELL et.al, 2020). O primeiro caso de coronavírus surgiu na China, no município de Wuhan, em dezembro de 2019, dando-se ao elevado número de casos de pneumonia de etiologia desconhecida, sendo associada ao mercado de frutos do mar da cidade. Assim, no início de 2020 o novo coronavírus em menos de um mês, tendo como epicentro da propulsão a China, espalhou-se pelo mundo causando centenas de mortos e milhares de doentes afetando vários países do mundo (BRABICOSKI et al, 2020). Embora a escala de letalidade seja relativamente baixa, a escala de difusão é elevada, repercutindo assim em uma rápida difusão por todo o mundo (SENHORAS, 2020). A partir desse momento, inúmeras mudanças foram

necessárias afim de evitar a propagação desenfreada do vírus e o surgimento de novos casos da doença, bem como o colapso do setor de saúde. Entre as estratégias de adaptação está o distanciamento social, o que inclui assim a proibição do funcionamento de escolas, universidades, shoppings, shows, academias esportivas, eventos esportivos, bares, entre outros, variando conforme a situação de cada local (BRABICOSKI et al, 2020). Dessa forma, podemos observar o aumento da complexidade na contenção de infecções que causaram grandes impactos políticos, econômicos e psicossociais, levando a desafios urgentes de saúde pública (ORNELL et.al, 2020).

A rápida disseminação do novo coronavírus através do mundo, as incertezas sobre como controlar a doença e sua gravidade, a imprevisibilidade sobre o tempo de duração da pandemia entre outros fatores, caracterizam-se como um risco à saúde mental da população em geral, porém, esse panorama parece se agravar por causa da difusão de mitos, informações equivocadas e as fake news sobre o novo coronavírus. Dessa forma, vídeos, telejornais e mensagens alarmantes sobre a COVID-19 têm circulado através das redes sociais por meio de smartphones e computadores espalhando pânico na população. (SCHMIDT et al, 2020).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura sobre os impactos na saúde mental em tempos de pandemia de covid-19 por meio de pesquisa bibliográfica de artigos publicados. A busca dos dados foi realizada no mês de novembro de 2020, utilizando as bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico e no Portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Os critérios de inclusão foram estudos qualitativos e quantitativos que se relacionavam diretamente com o tema, excluindo-se assim aqueles que não analisaram as repercussões da pandemia na saúde mental de adultos e idosos.

3 RESULTADOS

3.1 OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

Diante desse contexto de isolamento social, uma das preocupações que emergiram foi a de manter a saúde mental da população, que já na parte inicial do processo, sentiram os impactos psicológicos da pandemia. Os estudos acerca dos impactos na saúde mental por conta da pandemia do novo coronavírus ainda são insuficientes por se tratar de um fenômeno ainda recente, porém, pontam para repercussões negativas importantes (SCHMIDT et al, 2020). Ainda demandará tempo para estudar e acumular informações

sobre os impactos da pandemia sobre a saúde mental das pessoas. Porém, algumas pesquisas já estão sendo feitas e os resultados já podem ser vistos, é o caso de uma pesquisa realizada na China no início da pandemia relatou que 54% dos participantes apresentavam impacto psicológico moderado ou grave, 29% relataram sintomas graves de ansiedade e 17% disseram ter sintomas moderado a grave de depressão (NABUCO et al, 2020). A importância dos aspectos emocionais durante as pandemias levou alguns autores a identificar em conjunto com o COVID-19, uma “pandemia do medo”. Pesquisas também realizadas na China mostraram elevadas taxas de depressão e ansiedade no conjunto da população estudada, pessoas que necessitaram respeitar a quarentena apresentaram maiores prevalências de depressão e ansiedade se comparadas aos não afetados pela medida (BARROS et al, 2020). Outro estudo também relatou que pacientes com suspeitas ou infectados pelo COVID-19 podem vir a sofrer intensas reações emocionais e comportamentais, como tédio, medo, solidão, ansiedade, insônia e raiva. Essas condições podem evoluir para possíveis transtornos, sejam depressivos, de ansiedade, psicóticos ou paranoicos, podendo até mesmo levar a pessoa ao suicídio (ORNELL et.al, 2020).

Destacam-se dentre os principais estressores durante o período pandêmico o medo de ser infectado, o isolamento físico, a dificuldade de compreender as informações, os estigmas e a discriminação, os obstáculos para conviver e superar o luto, além das perdas financeiras. O isolamento social é sem dúvidas a grande fonte de estresse que impacta a todos, especialmente crianças e idosos. A solidão e a redução das interações sociais formam dois importantes fatores de risco para transtornos mentais como a ansiedade e a depressão (NABUCO et al, 2020).

Além disso, a ansiedade em relação à saúde pode vir a provocar interpretações equivocadas sobre algumas sensações corporais, fazendo assim com que as pessoas passem a confundir essas sensações com os sintomas da doença, podendo fazer com que se dirijam de forma desnecessária até hospitais e outros serviços de saúde como ocorreu durante a influenza H1N1 em 2009 (SCHMIDT et al, 2020). Durante os processos de epidemias, o número de pessoas que tem sua saúde mental afetada é maior do que as que as pessoas que são afetadas pela infecção. Ademais, as tragédias que aconteceram anteriormente mostraram que as implicações das mesmas para a saúde mental poderão durar mais tempo e ter uma maior prevalência do que a própria epidemia, podendo ter impactos psicossociais e econômicos incalculáveis (ORNELL et.al, 2020).

3.2 OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS E IDOSOS

Uma pesquisa chamada de ConVid, feita por iniciativa da Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), desenvolvida entre 24 de abril e 24 de maio de 2020, onde se utilizou de um questionário virtual contendo algumas questões sobre características sociodemográficas, alterações em estilos de vida, rotina de atividades, estado de ânimo e condições de saúde durante o isolamento social, elaborado com a utilização do aplicativo RedCap (Research Electronic Data Capture), que consiste em uma plataforma digital de coleta, gerenciamento e disseminação de dados, onde as respostas foram preenchidas por telefone celular ou computador com acesso à internet, revelou que durante o isolamento social causado pelo COVID-19, 40,4% dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos, 52,6% relataram sentimentos de ansiedade ou nervosismo. Entre os adultos que não possuíam nenhum problema com o sono, 43,5% passaram a apresentar problemas durante a pandemia, sendo que o público dos adultos jovens na faixa de 18 a 29 anos foram os mais afetados (BARROS et al, 2020). Segundo a mesma pesquisa apresentada por Barros *et al.* (2020, p. 4):

Idosos relataram sentir-se muitas vezes ou sempre tristes ou deprimidos, esse sentimento atingiu 53,8% (IC95% 51,1;56,4) dos adultos jovens; 9,1% (IC95% 7,8;10,5) dos adultos jovens referiram sentir-se sempre tristes, percentual que é 2,9 (IC95% 2,0;4,1) vezes o observado nos idosos. Sentir-se nervoso ou ansioso sempre ou quase sempre também foi reportado por 31,7% (IC95% 28,6;34,9) dos idosos e por 69,5% (IC95% 67,1;71,7) dos adultos jovens. A prevalência de sentir-se sempre ansioso/nervoso, nos mais jovens, foi 3,7 (IC95% 2,7;5,2) vezes a observada nos idosos. Ainda comparados com os idosos, para os adultos jovens a piora de problema prévio de sono foi duas vezes maior (IC95% 1,7;2,4), e o início de problema de sono, 84% maior (IC95% 1,6;2,1). Sentir-se sempre com tristeza/depressão e sentir-se sempre com ansiedade/nervosismo foram duas vezes mais frequentes nas mulheres, comparadas aos homens (Tabela 3), com RP=2,1 (IC95% 1,6;2,6) e RP=1,9 (IC95% 1,6;2,4), respectivamente. Passaram a ter problema de sono durante a pandemia 37,1% (IC95% 34,2;40,2) dos homens e 49,8% (IC95% 47,9;51,8) das mulheres, e um percentual maior delas apresentou agravamento de problema prévio de sono (RP=1,4 – IC95% 1,2;1,6).

Os idosos infectados, sobretudo os que possui comorbidades clínicas, apresenta-se em pior situação, pois esse grupo apresenta uma maior taxa de mortalidade pela COVID-19 em comparação a crianças e adultos, assim, não é nenhuma surpresa que sejam mais afetados psicologicamente. Além disso, deve-se considerar que os idosos de forma geral, são menos familiarizados com tecnologias, aumentando assim as limitações consequentes do isolamento, como fazer chamadas de vídeo, pedir comida ou remédios

através do uso de algum aplicativo. Um dado importante a ser destacado é o aumento de suicídio entre pessoas mais velhas ocorrido em Hong Kong durante a epidemia da síndrome respiratória aguda grave (SARS) no ano de 2003 (NABUCO et al, 2020). A pandemia de COVID-19 conseguiu introduzir diversos estressores na população, podemos citar a solidão decorrente do isolamento social, o medo de contrair a doença, os problemas econômicos e as incertezas sobre o futuro.

Podemos observar segundo os dados da pesquisa, que os adultos jovens apresentaram maior prevalência de sintomas negativos de saúde mental durante a pandemia do que os participantes mais idosos. São várias as condições que poderiam explicar esses dados, sobretudo de sintomas de depressão, ansiedade e problemas relacionados ao sono entre os mais jovens durante a pandemia e o isolamento social, além de se preocuparem com um possível adoecimento de seus familiares que em muitos casos estão em idade avançada e também possuem problemas de saúde, além de estarem sobe seus cuidados. Entre os idosos, a pandemia impactaria menos com relação as condições de trabalho e de renda, pois uma parte deles já está aposentada. Outra coisa é a resiliência adquirida pelos idosos no enfrentamento às dificuldades com relação a seu tempo de vida, e também por terem uma vida social menos intensa e agitada em relação a dos mais jovens, passando assim a sofrer menos em uma situação de privação dessas atividades. Os adultos mais jovens, estão estudando e buscando definir o seu futuro, sendo que alguns já se encontram casados, assim sendo, é bem provável que diante das responsabilidades como a preocupação com o sustento da família, tendem a convergir mais fortemente sobre esse aspecto. Convém também destacar que entre os adultos jovens, existe a necessidade de estar conectado a internet, sendo que a intensa utilização do ambiente virtual para estudar ou trabalhar, ou mesmo o uso excessivo em atividades *on-line* como jogos, mídias sociais e outras, podem fazer com que o abalo à saúde mental seja maior nesse grupo (BARROS et al, 2020).

3.3 INTERVENÇÕES

Diante desse cenário, podemos destacar três fatores a serem considerados no desenvolvimento de estratégias de saúde mental (ORNELL et.al, 2020). Em primeiro lugar podemos destacar a importância das equipes multiprofissionais de saúde mental, psiquiatras, enfermeiros, médicos, técnicos de enfermagem, assistentes sociais, psicólogos e outros profissionais de saúde. Assim, o paciente poderá ter uma evolução mais rápida e significativa, pois todos esses profissionais que compõem a equipe, dentro

de suas especialidades, irão trabalhar em conjunto para que o sujeito atinja seu bem-estar de forma integral. Dessa forma, os profissionais de saúde mental, como psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, deverão estar na linha de frente e desempenhar um papel de liderança sobre as equipes de planejamento e gerenciamento de emergências (ORNELL et.al, 2020). Outro fator importante diz respeito a comunicação e informação precisa sobre o COVID-19 (ORNELL et.al, 2020). É recomendado pela OMS que a busca por informações a respeito da COVID-19 seja feita uma ou duas vezes por dia para evitar o bombardeio desnecessário, auxiliando assim na diminuição do medo e manter o controle da ansiedade (LIMA et al, 2020). É imprescindível que os meio de comunicação emitam notícias opistivas a respeito do enfrentamento da pandemia. Ademais, programas de lazer, lives e cultos religiosos online, devem ser identificados, pois ressaltam emoções e geram um estado de coesão em grupo mesmo no isolamento social (LIMA et al, 2020). Dessa forma, deve-se limitar a exposição às notícias relacionadas à COVID-19, pois poderão causar ansiedade, medo e estresse, recomenda-se também buscar fontes confiáveis de informação, reservando um momento no dia para esta finalidade. Além disso, é preciso também que se mantenha uma rotina de sono e horários de refeição, atividades físicas e de lazer adaptadas à quarentena, e procurar interagir com a família e amigos por meio de telefone, redes sociais ou videoconferência (NABUCO et al, 2020). Podemos destacar como terceiro fator o estabelecimento de serviços de aconselhamento psicológico (ORNELL et.al, 2020), pois, psicólogos e psiquiatras podem utilizar-se de mídias sociais e internet para compartilhar estratégias e auxiliar a população a lidar com o estresse psicológico. Na China foi feito um serviço de atendimento 24 horas por dia durante toda a semana, onde os profissionais da saúde mental de universidades e instituições especializadas prestavam atendimento à população (LIMA et al, 2020). É importante destacar também, que a utilização das redes sociais digitais pode auxiliar o indivíduo a não se sentir isolado do mundo, podendo assim estritar os laços com a comunidade. As mídias sociais deverão ser utilizadas afim de informar o sentido da quarentena, podendo assim ajudar na melhor adesão da população e diminuir os impactos psicológicos, mantendo assim o pensamento positivo durante a quarentena (LIMA et al, 2020).

É preciso levar em consideração que os idosos de forma geral, apresentam uma maior dificuldade com relação a utilização de tecnologia (NABUCO et al, 2020), ou seja, nasceram antes da disseminação da internet e das redes sociais, assim, o acesso as tecnologias da informação precisam alcançar esta população. Dessa forma, diante do

contexto atual, é necessário que o ensino do uso de computadores, smartphones, tablets e outros, sejam feitos pelos próprios familiares, para que dessa forma possa ser garantida a autonomia dos idosos e assim garantir o contato social com familiares e amigos, seja através de vídeo chamada, ou participando virtualmente de atividades que antes era rotina no seu cotidiano como rituais religiosos ou aniversários, para os que possuem condições econômicas menos favoráveis e não dispõem de um computador ou um smartphone, esse contato pode ser feito através de ligação telefônica, permitindo assim ainda que com menor intensidade o contato com amigos e familiares. É importante destacar também a importância da prática da atividade física como meio para diminuir a ansiedade em idosos, assim, atividades motoras como caminhadas e alongamentos podem ser facilmente adaptáveis a qualquer ambiente doméstico. Ademais, a Sociedade Brasileira de Cardiologia considera dançar, brincar com animais de estimação e organizar os afazeres de organização e limpeza doméstica como atividades que melhoram o sistema imunológico e ajudam a combater o estresse e a ansiedade (DO NASCIMENTO JÚNIOR et. al, 2020).

4 CONCLUSÃO

A pandemia gerada pelo COVID-19 trouxe repercussões psicológicas e emocionais para a população, geradas através do medo do adoecimento, do desemprego, da perda de algum parente ou amigo e da própria vida no caso de uma possível contaminação. Dessa forma, afim de minimizar os impactos psicológicos gerados nesse período de pandemia, medidas de apoio psicossocial devem ser tomadas afim de amenizar os impactos psicológicos, em especial ao público dos adultos e idosos, estando estes últimos em maior vulnerabilidade, já que muitos possuem hipertensão, diabetes entre outros problemas. Baseado em situações relacionados a pandemias recentes e grandes desastres, podemos perceber que é quase inevitável o adoecimento mental daqueles afetados direta ou indiretamente, tendo um impacto maior que até mesmo à própria infecção. Os profissionais que estão na linha de frente, devem ter treinamento adequado em conjunto com condições de trabalho compatíveis para atender melhor à população. Dessa forma, poderão se utilizar de plataformas online para dar suporte as pessoas com sofrimento psíquico, em particular adultos e idosos. No atual contexto, é importante o reconhecimento dos estressores e dos principais fatores de risco à saúde mental, mesmo que não sejam totalmente aplicáveis em todos os contextos, pois muitos por exemplo, não possuem acesso a tecnologias e à internet, assim, profissionais de saúde mental como

psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais devem liderar na linha de frente as equipes de planejamento e emergência, afim de montarem estratégias para atender a toda à população. Ademais, é de extrema importância que políticas públicas de saúde mental possam ser criadas afim de dar suporte durante e após a pandemia, sendo necessário também um investimento em pesquisas e desenvolvimento de estratégias para a saúde mental.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

BRABICOSKI, Caroline Vezine et al. As práticas atuais de cuidado em saúde mental no contexto da Covid-19: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 98977-98989, 2020.

DO NASCIMENTO JÚNIOR, Francisco Edimar; TATMATSU, Daniely Ildegardes Brito; DE FREITAS, Rayanne Gabrielle Torquato. ANSIEDADE EM IDOSOS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL NO BRASIL (COVID-19). **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 16, n. 1, 2020.

LIMA, Sonia Oliveira et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4006-e4006, 2020.

NABUCO, Guilherme et al. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da atenção primária à saúde?. 2020.

ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates in psychiatry**, p. 2-7, 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). 2020.

SENHORAS, Eloi Martins. Coronavírus e o papel das pandemias na história humana. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 1, n. 1, p. 31-34, 2020.