

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FRANCISCA FRANCINILDA DE FREITAS LÔBO

**OS IMPACTOS NA SAÚDE MANTAL DO IDOSO FRENTE AO ISOLAMENTO
SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2021

FRANCISCA FRANCINILDA DE FREITAS LÔBO

**OS IMPACTOS NA SAÚDE MANTAL DO IDOSO FRENTE AO ISOLAMENTO
SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Me. Jéssica Queiroga de Oliveira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2021

FRANCISCA FRANCINILDA DE FREITAS LÔBO

**OS IMPACTOS NA SAÚDE MANTAL DO IDOSO FRENTE AO ISOLAMENTO
SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso de FRANCISCA FRANCINILDA DE FREITAS LÔBO.

Orientador: Profa. Me. Jéssica Queiroga de Oliveira

Data da Apresentação: 15/12/2021

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Me. Jéssica Queiroga de Oliveira

Membro: Prof. Me. Joel Lima Junior /UNILEÃO

Membro: Prof. Me. Cícero Reginaldo Nascimento Santos/UNILEÃO

QUAIS OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO FRENTE AO ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Jéssica Queiroga de Oliveira¹
Francisca Francinilda de Freitas Lôbo²

RESUMO

A pandemia causada pela Covid-19 trouxe grandes impactos a vida de muitas pessoas, sem desvios, com a exibição ao vírus, ou de forma indireta em virtude de parâmetros de preservação como o distanciamento social. Um dos marcantes prejuízos resultou em agravos na saúde psicológica, especialmente da sociedade idosa, visto que o distanciamento e a solidão se tornaram ainda mais atual no dia a dia desse grupo considerado como um grupo de pessoas mais vulneráveis. Este artigo procurou observar os impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia advinda da Covid-19, por meio de uma reavaliação de literaturas com fundamentos nas referências disponíveis em revistas, artigos científicos, jornais. Como resultado, após a leitura de variados títulos e diversos artigos científicos, foram escolhidas literaturas das quais apresentaram que os limites de isolamento, alterações de rotina e a suspensão da relação social abala o bem-estar emocional dos indivíduos idosos. Dentre as grandes implicações a saúde mental dos idosos diante do afastamento social descobertas nessa pesquisa, evidencia-se a depressão, variação no comportamento do idoso, medo, ansiedade, medo de morrer, de perder alguém, e em alguns casos chegando ao pensamento de ideação suicida.

Palavras-chave: Idoso. Isolamento Social. Saúde Mental.

ABSTRACT

The pandemic caused by Covid-19 brought great impacts to the lives of many people, without deviations, with the display of the virus, or indirectly, due to preservation parameters such as social distancing. One of the remarkable losses resulted in psychological health problems, especially in the older society, since distancing and loneliness became even more current in the day-to-day of this group, considered as a group of more vulnerable people. This article sought to observe the impacts of social isolation on the mental health of the elderly in times of pandemic, through a reevaluation of literature scemours based on the references available in journals, scientific articles, newspapers. As a result, after reading various titles and several scientific articles, literature was chosen, which showed that the limits of isolation, routine changes and the suspension of the social relationship shakes the emotional well-being of elderly individuals. Among the great implications discovered in this research, depression, variation in the behavior of the elderly, fear, anxiety, fear of dying, of losing someone, and in some cases coming to the thought of suicidal ideation are evidenced.

Keywords: Elderly. Social isolation. Mental health

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: franciniilda75@hotmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: jessicaqueiroga@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Para Becker et al. (2021, p. 03), a infecção por SARS-Cov-2 foi declarada como pandemia em março de 2020. A partir desse momento, foram instituídas diversas medidas sanitárias no intuito de parar a contaminação do vírus, a qual provocou relevantes mudanças no modo de vida das pessoas, inclusive após o confinamento do lockdown. Foi perceptível que 2020 foi um ano que trouxe muitas implicações para vida das pessoas do mundo inteiro, principalmente para saúde mental, excepcionalmente das pessoas idosas. Com a propagação do vírus que depois de algumas pesquisas foi denominado coronavírus, todo o planeta ficou em estado de alerta. Para o mesmo autor a forma de viver de muitos indivíduos se transformou por completo e diante de tantos acontecimentos foi adotada várias medidas de prevenção afins de barrar a contaminação do vírus e evitar maiores danos a população. Uma das medidas consideradas mais sofridas é o isolamento social, o qual as pessoas precisam se afastar de seus familiares e amigos no intuito de evitar ser contaminado já que, o contágio ocorre de forma muito simples, bastando apenas dividir o mesmo espaço com o outro. Por essas e outras razões é que esta pesquisa tem como objetivo expor os impactos que o isolamento social vem trazendo na vida da sociedade idosa por ser considerada um grupo com mais sensibilidade a tantas outras doenças.

A COVID-19 obrigou a alterações nos costumes e práticas de indivíduos do mundo inteiro. Nesse contexto, a denominação “novo normal” forçou diversas adequações que, com certeza, não faziam parte do cotidiano dos sujeitos. Sendo assim, a convivência na sociedade, foi quem sofreu mais abalos. O atual cenário, ou seja, o uso das redes sociais, se declarou o mais confiável para as pessoas efetuarem suas atividades. O afastamento social e os preceitos de higiene começaram a estabelecer a vida dos sujeitos de maneira mais fortemente do que no frequente. Esse contexto inabitual impressionou toda a sociedade com foco na população idosa, tendo em vista que eles são considerados em meio essa pandemia o grupo mais vulnerável a contaminação. A COVID-19 obrigou as pessoas a permanecerem em casa só podendo sair de sua morada em situações de extrema urgência. Em se tratando das pessoas idosas os cuidados precisam ser seguidos à risca já que o risco de contágio é mais frequente, essas restrições na vida social dos idosos é possível trazer complicações de cunho emocional, como tristeza, medo da morte, ansiedade, solidão muitas vezes depressão.

Outra situação em que o vírus da SARS-COV-2 causou foi a inquietação da sociedade mundial por conta desse distanciamento social, a falta de sua própria autonomia, diminuição das finanças e a enxurrada desordenada de notícias sobre a doença por canais de comunicação,

fez com que o medo se elevasse. Por todos esses transtornos percebi a importância de escrever sobre a temática, para servir de fonte de pesquisa para os indivíduos que sentem a necessidade de acompanhar os atuais acontecimentos no mundo contemporâneo, e os agravos que a pandemia repercute na vida da sociedade em geral, com um foco na sociedade idosa. Sendo assim, diante desse cenário procurei dar início a essa pesquisa com o intuito de despertar nas pessoas a consciência, acerca da saúde atual que entrelaça o indivíduo. Este artigo também tem o comprometimento de servir de suporte para tantos outros pesquisadores que se interessam pela temática anunciada.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma abordagem descritiva de cunho bibliográfico, o material acessado foi obtido através das seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO) como também por meio destas bases, artigos e revistas científicas publicados em português e inglês. A busca ocorreu no mês de junho de 2021 com utilização das palavras-chave “pandemia”, “isolamento social”, e “saúde mental do idoso”. As informações permitem ao leitor entender a experiência do pesquisador; trata-se de uma pesquisa que evidencia pontos relevantes e que outros autores já abordaram e contribuíram com diversos estudos. Quando se é falado sobre este tipo de estudo, o pesquisador precisa ter um entendimento sobre artigos e materiais científicos para assim reproduzir uma interpretação acadêmica e profissional. Assim na pesquisa é possível ser coletados de maneira qualitativa e, depois, o investigador estabelece o perfil que mais seja proporcional a seu estudo. O recorte de tempo manuseado para a triagem dos materiais desta pesquisa foi entre 2000 e 2020, com o intento de alcançar informações para maior aquisição de referências pertinentes acerca da finalidade da pesquisa.

3 PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL NOS IDOSOS

No decurso do período pandêmico no ano de 2020, os idosos são considerados um grupo de risco por isso, é aconselhável um isolamento social mais inflexível, executado não por preferência, mas como um meio de prevenção a apresentação e contaminação do vírus.

Para Silva et al. (2020, p. 37) Durante a pandemia, aos idosos é aconselhável um distanciamento mais acirrado, realizado não por escolha, mas como um meio de prevenção a exposição e contágio do vírus. O afastamento da convivência com as pessoas é tolerado de forma diferente pelos grupos de idosos que possuem companhia, seja ela de familiares, cônjuges ou amigos, lidando com as consequências desse isolamento de forma mais branda. No entanto, os indivíduos idosos que moram sozinhos, que têm seu contato reduzido com familiares ou mesmo com a sociedade, sofrem as consequências do distanciamento social de forma mais intensa.

O isolamento social por sua vez significa a redução do contato entre os indivíduos de uma sociedade intencionando atenuar a aceleração de propagação de uma doença. Normalmente o isolamento é imposto em lugares onde há contágio na coletividade de um surto. A depender da gravidade da situação o distanciamento é obrigatório para todos, havendo o fechamento de qualquer comemoração que possa aglomerar pessoas ou seja, as pessoas são aconselhadas a permanecerem em suas casas para preservação da própria saúde e da saúde alheia, assim há uma maior probabilidade de diminuir o contágio de pessoa para pessoa. Nesse contexto as atividades fundamentais são conservadas e o home office é incentivado.

Em razão da facilidade de contaminação do vírus e os idosos tendo uma maior vulnerabilidade na saúde como também a inexistência de uma droga eficaz no combate ao coronavírus, o não contato com pessoas pode dificultar no contágio e no progresso da doença.

“O Coronavírus, SARS-CoV-2, causador da COVID-19, identificado em 2019 na China, tornou-se um grave problema mundial de saúde de caráter pandêmico” (Silva et al; 2020, P.38). Inúmeros foram os pontos de impactos, com uma excessiva mortalidade, provocando o rompimento das gigantescas economias global, abrangendo também perspectivas políticas, culturais e educacionais de modo geral, e hoje, sem data prevista para o fim em nenhuma das nações acometidas.

O confinamento imposto pela Covid-19, que já foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo” Marques (2020), vem testando a força da humanidade de consubstanciar a finalidade do padecimento e incitando sujeitos e sociedade, não só brasileira mas em todo o planeta a possibilitarem maneiras de coesão que diminuam as consequências de vivência-limite na vida mental. Para algumas pessoas idosas, o confinamento se torna ainda mais adoece dor por de maneira natural eles se sentirem de alguma forma afastados e estigmatizados dentro do meio social.

Além do mais a pandemia chegou trazendo várias causas que podem possibilitar variações no estado de saúde mental dos idosos, o exagero de notícias falsas, a falta de informação e de conhecimento e o isolamento social, vem repercutindo consideravelmente e impactando no agravamento a saúde emocional desses indivíduos. No entendimento de Sousa (2020, p.39)

Um dos principais agravos causados pelo distanciamento social é a diminuição da procura por suporte de saúde, retardando esse contato até o momento mais crítico, uma vez que ambientes hospitalares e ambulatoriais são locais de grande movimentação de pessoas enfermas e possivelmente contaminadas com o coronavírus. Visando estes

fatores, tanto para diminuir as demandas hospitalares, como para garantir maior segurança da população de risco, as instituições de saúde estão promovendo atendimentos on-line.

A “enxurrada” de informação muitas vezes inverídicas é possível gerar ansiedade, procurar cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar da saúde física, portanto, falsas notícias podem trazer sérias consequências a saúde emocional trazendo muito mais complicações e mal estar-social, proporcionando que o indivíduo esteja sempre em constante alerta de que a qualquer momento algo possa vir a acontecer, chegando a prejudicar a capacidade de relaxamento corporal e mental.

Conforme Lima et al, (2019, p. 25) As circunstâncias realizadas pela COVID-19 são causas estressantes consideráveis para produzir abalos psicológicos em toda sociedade, comparando-se a fatalidades e combates além do mais, por causa da pandemia ter tido uma repercussão global principalmente no sistema de saúde, a mídia explora os acontecimentos continuamente, expondo dia a dia a quantidade de contagiados e de mortes em decorrência da infecção pela COVID-19, sendo capaz de provocar alterações emocionais como pânico na população, especialmente ao público idoso.

Ainda segundo Lima et al, (2020, P. 12), a pandemia da Covid-19 trouxe grandes impactos a sociedade em geral em especial aos idosos, transformando completamente o bem-estar dessas pessoas, induzido ao afastamento social como também ao afastamento físico, à ausência dos vínculos interpessoais, perda da autonomia, ligação social, instabilidade financeira e à inexistência de ligação aos suportes básicos, intensificando sintomas e surgindo atuais sentimentos e adoecimentos psicológicos.

Segundo entendimento da Organização Pan-Americana da Saúde (2009), um surto de grande complexidade provoca uma desordem psicossocial que arrisca a perpassar a competência de confrontamento da sociedade atingida. Dessa maneira, todos sofrem inquietações e desassossegos. É provável que, grande parte da população manifestada possa apresentar alguma revelação psicopatológica, conforme complexidade de episódios e intensidades de suscetibilidade (OPAS, 2019).

Ainda sobre o isolamento social, melhor dizendo, a advertência de “manter-se em casa”, priorizada para conter o contágio da COVID-19, abalou de variadas maneiras a vida da sociedade. Para Oliveira (2020), o distanciamento social é desagradável e requer paciência, sendo comuns os picos de ansiedade, angústia e estresse. Os indivíduos que tem inclinação a serem fervorosos, há probabilidade de sofrimento mais acentuado diante do afastamento social e por desejarem por encontros sem mais demora.

A partir desses acontecimentos é possível perceber que a vida social das pessoas em quase todo o mundo se transformou: o andamento nas cidades se alterou, espaços de encontros públicos se tornaram vazios, aulas e várias ocupações foram interrompidas, o comércio não abria suas portas, indivíduos perdiam seus empregos de uma hora para outra. Já no mercado de capital, as bolsas entraram em crise econômica e conflitos entre figuras de autoridades do governo e da saúde pública ficaram visíveis aos olhos da sociedade.

Por conta de todo esse cenário, o abalo emocional correlacionado à pandemia repercutiu em toda a sociedade, em crianças e em indivíduos de variadas faixas etárias. Muitas pessoas estão presas em casa no decorrer do momento de distanciamento social, deixando de executar suas tarefas trabalhistas pessoalmente, menos, os profissionais da área da saúde que fazem parte do grupo de “linha de frente” enfrentando rigorosamente a pandemia (MARQUES et al., 2020 p. 8).

Ainda dentro desse entendimento de isolamento social, é comum que acontecimentos atípicos na vida dos indivíduos arraste consigo impactos emocionais (BECK et al, 2020, p.15), o afastamento social provoca alterações no dia a dia das pessoas, o impecílio de desempenhar suas tarefas costumeiras mexe com o emocional de muita gente, familiares interligados emocionalmente a seus entes são obrigados a manter-se distantes, tudo isso se transformando em causa de frustração.

Cabe ressaltar ainda que, a quarentena causada pela pandemia é uma exigência tanto aos doentes sintomáticos quanto aos não doentes e assintomáticos, a providência do afastamento obrigatório é considerada por muitos como uma atitude radical porém necessária, foi imposta pelos profissionais de saúde como também pelas autoridades, com o intuito de interromper a disseminação de uma doença que se propaga com rapidez mostrando-se em muitos casos letal (OLIVEIRA et al,2019, p. 12).

De acordo com Beck et al. (2020, p. 6), as decisões de caráter emergencial nos intimam a conviver em circunstâncias de hora para se recolher. Dessa maneira travamos uma guerra com um adversário impercebível que talvez se esconda em qualquer pessoa, sendo o mais despropositado dos combates. Na verdade, é uma luta entre pessoas em que o rival não está fora se encontra interiormente em nós.

Segundo entendimento Do Centro de Pesquisa em Direito e Segurança- CEPEDS (2000 a; IASC,2020), os noticiários alertam a população que se encontra em situações de afastamento e reclusão social que o emocional chega a ficar bastante abalado e alguns momentos de mal-estar são costumeiros, como a impressão de fraqueza, cansaço, desamparo, raiva, tristezas e medos distintos (de ficar doente, falecer, perder os meios de sobrevivência)

podendo levar mudanças no apetite, dificuldade para dormir, confusões no meio familiar e a excessos no consumo de medicamentos ou outros tipos de drogas.

Por isso o isolamento social repercutiu de forma direta e intensamente na convivência das pessoas idosas, uma vez que estes estão impedidos de manter contato com outras pessoas, pois possuem menos aproximação a produtos tecnológicos como meio de comunicação, levando em conta que existe uma grande capacidade ao processo de transtornos de ansiedade advindos do distanciamento social.

De acordo com Nogueira et al. (2020, p.9), “um aspecto importante a ser citado é que as características relativas ao modo como o novo coronavírus se propaga em uma determinada população irá determinar diretamente no potencial de impactação do vírus na saúde mental dessa mesma população”.

3.1 IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSO

Os primeiros impactos que se deve imaginar quanto aos idosos é o fato de pertencerem ao grupo de pessoas mais susceptível a contaminação do coronavírus, pois, são vistos e reconhecidos como grupo de pessoas vulneráveis e por isso o isolamento social pode trazer vários sentimentos de cunho emocional alterando de forma negativa o comportamento desse indivíduo. Além disso, as condições de isolamento trazem solidão e podem afetar o bem-estar e a saúde mental de idosos. Em revisão sistemática realizada por Tappenden & Tomar¹ citados por Lima et al. (2018, p. 4) foi observado que “...sentimentos de isolamento ou perda de relações sociais indicou ter implicações para o declínio em cognição, ânimo e sensibilidade a ameaças” (p. 25-26). Podem levar ao aumento de cortisol e diminuição

Para Lima et al. (2018, p.20) a gravidade no declínio da saúde mental dos idosos quase sempre é determinada pela as alterações de ordem físicas, causadores de desfavoráveis condições de saúde também mental e por motivos externos, como a assistência da sociedade, financeiro e apoio da família.

Ainda para o mesmo autor supracitado, a fragilidade psicológica e social no contexto da gerontologia, é o estado de pessoas ou grupos que, por determinada razão, têm a sua capacitação de decisão alterada e podem demonstrar obstáculos para administrar a sua própria saúde, seus pertences e interesses. As condições pessoais, sociais, econômicas, culturais e políticas são determinantes para a vulnerabilidade desse grupo de indivíduos.

Estudos mostram que, os impactos causados na saúde mental do idoso, frente ao isolamento social, há uma alta preponderância de efeitos psicológicos negativos, especialmente pelo o medo da solidão, medo da distância da família, medo de morrer, raiva, insônia, irritabilidade, humor rebaixado, transtornos alimentares, estresse e angustias por vezes de longa

duração (MARQUES et al., 2000, P. 9). Assim é provável compreender que, alguns dos procedimentos determinados tem foco preventivo, no sentido de produzir ou fortalecer hábitos de autoprevenção tidos como saudáveis, diminuindo os riscos de doença mental.

Segundo Azevedo et al. (2020, p. 15) perante o confinamento se apresentam os sentimentos emocionais como, o medo, angustias, tristeza, e desapontamentos, e os comportamentos de reclusão diante do nervosismo, falta de sono e estresse, podendo no geral, desenvolver quadros de adoecimento como transtornos de ansiedade, transtornos pós-traumáticos e episódios depressivos.

3.1.1 DEPRESSÃO

Para Medeiros (2019), “a capacidade de se deprimir é uma possibilidade presente em todas as pessoas, pode se manifestar em algum momento de suas vidas e é um movimento que segue na contramão da vida”.

A depressão é considerada multifatorial causadora de adoecimento psicológico e causadora de prejuízos que influenciam de modo a prejudicar a vida do indivíduo alterando toda a sua conjuntura. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016) os casos de depressão e ansiedade da população idosa só aumentam sendo que grande parte da sociedade já possui esses transtornos. Diante desse contexto, compreende-se a relevância de mais pesquisas sobre o tema, indo ao encontro de se compreender tal ocorrência enquanto acontecimentos práticos de procedimento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS 2017) a depressão caracterizada como uma desorientação de múltiplas causas que lesiona a área acometida sendo provocada por circunstâncias de ordem emocional, biológica e social, apresentando como fundamentais origens o ânimo deprimido e o desinteresse ou desprazer na realização das tarefas. Considerada entre as doenças emocionais a de maior preponderância em nível global, considerando que em 2020 atingira o segundo lugar das enfermidades impossibilitastes acometidas pelo indivíduo. Nas pessoas idosas, essa é uma doença habitual, periódico e diagnosticada e substratada, com maior probabilidade de acontecimentos em idosos que acometidos, com comorbidades ou vulnerabilidades que implicam na situação de vida destes idosos.

Segundo a OMS (2017) “A depressão é considerada uma enfermidade pela clínica médica psiquiátrica que se espalha velozmente ao redor do globo e é tema de destaque no âmbito da saúde”.

3.1.2 ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta procedente da estrutura humana considerando o seu autocuidado, porém tornando-se patológica carrega dentro de si males que terminam acarretando contrariedades e sofrimento para o sujeito em seus hábitos diários (LOPES et al., 2018, p.). Conforme investigações alcançadas a partir do entendimento de Viana et al. (2018, p. 5), de acordo com um relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde – OMS em 2017, determinou-se que milhões de pessoas no mundo padecem de transtornos de ansiedade, chegando a quadros de depressão e pensamento de morte. Ainda dentro desse contexto o Brasil é considerado um país com grande número de indivíduos que sofrem com transtorno de ansiedade, sendo que muitos idosos são mais propensos as patologias acentuadas instigadas pela ansiedade.

Segundo Lopes et al, (2017, p. 15) os distintos Transtornos de Ansiedade são: Fobia, Fobia Social, síndrome do Pânico Estresse Pós-Traumático, Transtorno Obsessivo Compulsivo e Distúrbio de Ansiedade Generalizada, todos esses transtornos são possíveis de serem desencadeados principalmente em indivíduos idosos por serem considerados o grupo de pessoas mais vulneráveis.

3.1.3 MEDO

No entendimento de Percoits, et al. (2020, p. 8), o medo é considerado um mecanismo de defesa ajustável sendo de grande relevância para a sobrevivência e abarca diversos procedimentos biológicos de elaboração para uma explicação a eventos possivelmente agressivos. Ainda assim, quando se apresenta crônico ou desproporcionado, faz-se desfavorável, podendo ser um elemento significativo na chegada de tantos transtornos psiquiátricos. O medo altera os graus de ansiedade e estresse em sujeitos sãos e reforça os sinais daqueles com questões psiquiátricas pré-existentes, desse modo durante epidemias e pandemias, a quantidade de indivíduos com saúde mental é atingida inclina-se a ser maior que o total de indivíduos tocados pela infecção.

Segundo Azevedo et al. (2020, p. 5), tribulações antecedentes demonstraram que as consequências para a saúde emocional podem perdurar mais tempo e ter maior preponderância que a própria pandemia e que os abalos psicossociais e econômicos são capazes de ser incontáveis se julgarmos sua reflexão em diferentes circunstâncias.

Ainda diante do contexto os mesmos autores afirmam que, cuidar do indivíduo idoso não é uma tarefa simplesmente dos sistemas de governo, e sim de todas pessoas que estão incorporadas a sociedade precisam contribuir com a sua parcela, no intuito de dar oportunidade ao idoso que usufrua do total deveres de cidadão, por isto, é essencial a docilidade a essa fase

da vida, que se efetuará por meio de procedimentos diários que venham trazer facilidades e melhoras a vida desses sujeitos, condições que associem ao bem-estar desse grupo.

3.1.4 ANGUSTIA

É possível que a angústia esteja ligada ao medo, um sentimento intenso que muitas vezes é bem fácil defini-lo, muitas vezes diante da angustia este sentimento começa a dar origem a pensamentos desagradáveis como se fosse acontecer algo muito ruim naquele momento, não mais que de repente uma enxurrada de ideias desagradáveis começam a surgir impactando tanto no corpo como também no emocional, ou seja, o corpo começa a dar sinais de que existe um perigo iminente, então diante da angústia geralmente os idosos começam a ficar bastante assustados com muito medo do que pode acontecer. Sintomas como, aperto no peito, inquietação, sufocamento e sensação de vazio são comuns juntos ao aparecimento da angustia. Segundo Heidegger citado por Oliveira apud (1889-1976), “a angustia é o estado existencial de insegurança do homem diante do nada, sua consciência da inevitável ameaça da morte”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 teve um destaque na saúde mental dos idosos, persuadindo a necessidade de apoio, cuidados, respeito, como também dignidade, porém diante disso tudo foi aflorado os preconceitos e julgamentos. Diante desse momento tão crítico é importante reafirmar o cuidado deontológico, qualificado, tornando imprescindível ressignificar as ações de cuidado ao idoso, compreendendo a subjetividade respeitando tanto o momento presente quanto o que poderá acontecer. Ainda assim, o suporte a pessoa idosa para que ela possa fazer uso da tecnologia pode ajudar a aproximar-se socialmente diminuindo a sensação de solidão total, como também de maneira segura ter conhecimentos sobre as experiências que está atravessando no momento como também facilita os atendimentos médicos e psicológicos de forma online. É de extrema importância que a família junto com o idoso possa discutir métodos relevantes para mudança de sua realidade, pois sabemos que o distanciamento físico neste momento representa demonstração de cuidado e amor, visto que atitudes individuais e coletivas no decorrer dessa pandemia reforça a valorização e preservação da vida sendo possível evitar adoecimento de cunho psicológico.

É perceptível que o distanciamento social mesmo se fazendo indispensável ao longo da pandemia da COVID-19, surte eficácia desfavoráveis à saúde emocional de idosos e provavelmente posteriormente a esse momento que ainda é indefinido. Diante disso é possível perceber também a escassez de estudos com avanços metodológicos com maior consistência sobre o assunto, isso porque, a pandemia até o momento se percebe em frenética ascensão, ou

seja, não existe até o momento um intervalo de tempo propício que permita a execução de pesquisas específicas que possibilite a observação dos impactos a saúde mental em idosos em tempos de pandemia, de modo mais assertivo. Por isso, faz-se necessário que a pesquisa seja valorizada e incentivada com perspectivas centradas no público idoso, como um meio para diminuição das ocorrências nos casos de estresse, ansiedade e depressão, assim evitando a somatória com outras doenças pré-existentes como a demência, entre outras doenças. (MEDEIROS et al.,2020, p.18)

Ainda sobre essa temática é imprescindível perceber que a pandemia causada pela COVID-19 foi capaz de trazer preocupações emocionais e psicológicas para a sociedade, que podem ser aprofundadas pelo grande pavor de ficar doente, abandonado, desprotegido e ser rotulado vier a acontecer de vir a ser infectado, e diante dessa infecção chegar a falecer. A imensa intuição de indecisão quanto aos acontecimentos futuros possivelmente traz abalos na saúde emocional. Para diminuir as consequências estabelecidas pelo o surto da COVID-19, atitudes de apoio psicossocial precisam ocorrer, sobretudo para a sociedade mais frágil a desenvolver o adoecimento psicológico. Outros procedimentos são importantes que sejam ampliadas, como menor absorção a notícias divulgadas em redes de comunicação, restabelecimentos de vínculos com amigos, familiares, sociedade, e enxergar a pandemia como uma doença perigosa sim, porém, não viver fissurado como se não existisse algo mais além da doença ou seja, o surto da COVID-19.

Em contrapartida, artigos científicos mostram que, durante o surto pandêmico foi necessário e relevante o contato dos idosos ao uso de tecnologias, como o uso de aparelhos celulares, no intuito de não perder o contato com amigos, familiares, noticiários, como meio de interação com o mundo fora de casa. A prática da religião é possível auxiliar as pessoas idosas no controle da ansiedade e do medo, tornando-as um pouco mais otimistas e com isso, sendo possível identificar melhores situações na saúde mental, impossibilitando a exteriorização de sintomas psiquiátricos, os quais são mais preponderantes neste grupo social.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J.T. et al. Os efeitos do isolamento social durante a pandemia da COVID-19 no corpo discente da pós-graduação do IOC. Rio de Janeiro: **Fiocruz/IOC**, 2020. 38 p.
.Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/44655/2/RelatoriotecnicoIOC_2020.pdf: acessado em 18 de set. de 2021.

AZEVEDO, S. M. L.; AZEVEDO, A. V.; CARVALHO, J. G. F. Pandemia: os impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos. **revista científica do sertão baiano**, v. 2, n. 3, P. 17-26, 2021. Disponível em: <http://www.fcgba.com.br/revista/index.php/1/article/view/62>: acessado em: 18 de set. de 2021.

BECKER, Alice Scalzilli et al. O impacto na saúde mental de estudantes universitários submetidos ao ensino digital remoto durante o isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19: uma revisão sistemática. **ARTIGO ESPECIAL**, v. 65, n. 1, p. 2-11, 2021. Disponível em: <https://www.amrigs.org.br/assets/images/upload/pdf/jornal/1625675724.pdf#page=4>: acessado em 19 de set. de 2021.

BITTENCOURT, Renato Nunes. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020. disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/52827>: acessado em 18 de set de 2021.

LIMA, C. M. et al. Um estudo sobre depressão na Terceira Idade. **Inova Saúde**, v. 7, n. 1, p. 27-39, 2018. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/4258>: acessado em 10 de nov. de 2021.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?format=html>: acessado em 20 de set. de 2021

LOPES, R. F.; LOPES, M. T. F; CAMARA, V. D. Entendendo a solidão do idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 3, 2009. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/362>: acessado em 20 de set. de 2021.

MARQUES, C. R.; SILVEIRA, A. J. T.; PIMENTA, D. N. **A pandemia de covid-19: interseções e desafios para a história da saúde e do tempo presente**. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/a-pandemia-de-covid-19_intersecoes-e-desafios-para-a-historia-da-saude-e-do-tempo-presente.pdf acessado em 05 de nov. de 2021.

MEDEIROS, E. A. S. Desafios para o enfrentamento da pandemia covid-19 em hospitais universitários. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020. **itais universitários**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/p4KZzTP9sMKPfVC9fqrwnys/?format=pdf&lang=pt>: acessado em 03 de out. de 2021.

NOGUEIRA, M. A. A.; MENESES, R. D. B. Vulnerabilidade dos idosos em tempos de pandemia: entre a infecologia e a responsabilidade **artigo especial ética**. **Dialegethai**, v. 22, 2020. Disponível em: <https://mondodmani.org/dialegethai/articoli/maria-assuncao-almeida-nogueira-02>: acessado em 03 de set. de 2021.

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. disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/bjhr/article/view/25339>: acessado em 18 de set. de 2021.

PECOITS, R. V. et al. O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19. v. 65, n. 1, p. 101-108, 2021. Disponível em: <https://www.amrigs.org.br/assets/images/upload/pdf/jornal/1625675724.pdf#page=103>: acessado em 06 de nov. de 2021.

PEREIRA, E. R. et al. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e122953331-e122953331, 2020: disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3331/4962>: acessado em 09 de nov. de 2021.

Silva, M. V. S., Rodrigues, J. D. A., Ribas, M. D. S., Sousa, J. C. S. D., Castro, T. R. O. D., Santos, B. A. D., ... & Pegoraro, V. A. (2020). O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID19. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15121>. Acessado em 09 de nov. de 2021.

VIANA, S. A. A.; LIMA, S. M.; LIMA, P. T. (2020). 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*, 2020, 3.1: Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>: acessado em 06 de out. de 2021.