

IMPACTOS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO NA REGIÃO METROPOLITANA DE FORTALEZA, CEARÁ

Julio Alfredo Racchumi Romero/Universidade Federal do Ceará
Thais Helen Alves Banhos/ Universidade Federal do Ceará

Resumo

O fenômeno de envelhecimento populacional está ganhando força em diversas partes do globo, e o Brasil por sua vez não diverge desta tendência, vivenciando assim, portanto, agressivas mudanças em sua pirâmide etária. Entretanto, a celeridade com que o envelhecimento de seus habitantes acontece supera os esforços de adaptação do Estado Brasileiro a esta nova realidade. Doravante, o presente trabalho tem o fito de analisar a percepção de pessoas idosas sobre a sua qualidade de vida, e as mudanças geradas com o advento de um canário que representa perigo à sua existência. As entrevistas têm caráter exploratório e são semiestruturadas, permitindo que cada relator exponha de forma livre os desafios enfrentados no seu dia a dia. Os entrevistados que residem no estado do Ceará, no nordeste do Brasil, descrevem com detalhes os impactos gerados em suas rotinas durante a crise, em que cada relato traz consigo uma percepção individual. Todavia, interessante os discursos ao serem analisados se tornam convergentes, e é possível perceber obstáculos que aparecem com maior frequência entre os relatos. O estudo, portanto, visa contribuir para o entendimento das necessidades dessa parcela da população visando o diagnóstico e a construção de políticas públicas.

Palavras-chave: Idoso, Covid-19, Qualidade de vida.

Abstract

The phenomenon of population aging is gaining strength in different parts of the globe, and Brazil, in turn, does not deviate from this trend, thus experiencing aggressive changes in its age pyramid. However, the speed with which the aging of its inhabitants occurs exceeds the efforts of the Brazilian State to adapt to this new reality. Henceforth, the present work aims to analyze the perception of elderly people about their quality of life, and the changes generated with the advent of a canary that represents a danger to their existence. The interviews are exploratory in nature and are semi-structured, allowing each reporter to freely expose the challenges faced in their daily lives. Respondents residing in the state of Ceará, in northeastern, describe in detail the impacts generated in their routines during the crisis, in which each report brings with it an individual perception. However, interestingly, when analyzed, the discourses converge, and it is possible to perceive obstacles that appear more frequently among the reports. The study, therefore, aims to contribute to the understanding of the needs of this part of the population, aiming at the diagnosis and construction of public policies. (192)

Keywords: Elderly, Population-ageing, Quality of life, Covid-19

1 INTRODUÇÃO

Desde o seu surgimento em Wuhan, na China, no final de 2019, a Covid-19 se espalhou rapidamente, resultando em milhões de infecções e mortes em todo o mundo. No Brasil, a pandemia da Covid-19 evidenciou a desigualdade que persiste na população, com altas demandas dos serviços de saúde, altas taxas de desemprego e escassas políticas sociais, ou seja, extrema vulnerabilidade de parte da população brasileira (WERNECK e CARVALHO, 2020). A estimativa de infectados e mortos pela doença no país gerou um impacto sobre os sistemas de saúde, que já sofriam com pouco investimento decorrente de recessões de anos anteriores. O Sistema Único de Saúde (SUS), sofreu colapsos hospitalares, mas a desigualdade agravou-se de forma clara, com a perda de empregos e a maior vulnerabilidade dos indivíduos com baixa renda e de grupos de população, que mostravam maior probabilidade de se infectar. Entre os diversos grupos da população que foram afetados, a pandemia teve um impacto desproporcional nos idosos, sendo eles um grupo de alto risco para complicações graves e mortalidade. Estudos, como o de Onder et al. (2020), demonstram que os idosos são mais suscetíveis a desenvolver complicações graves e apresentar taxas de mortalidade mais altas em decorrência da Covid-19. Isso se deve à presença de doenças crônicas pré-existentes, sistema imunológico enfraquecido e menor capacidade de recuperação. Junta a estes problemas, a pandemia afetou também a capacidade dos idosos de realizar atividades diárias, o que pode levar a um declínio na independência e na qualidade de vida. O estudo de Armitage e Nellums (2020) destaca a importância de abordar as necessidades específicas dos idosos para manter sua autonomia e funcionalidade durante a pandemia. Outrossim, algumas variáveis como gênero, adesão ao isolamento e vulnerabilidade socioeconômica são potencializadores da redução da qualidade de vida de idosos de todo o Brasil (Romero et al., 2021).

Segundo dados de projeção do IBGE (2018) no Brasil existiam 28 milhões de pessoas acima de 60 anos, representando 13% da população e segundo estas projeções, esta parcela da população pode dobrar nas próximas décadas. A dinâmica observada pela população, deve-se principalmente a queda da taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida das pessoas. No caso de Ceará, segundo dados na mesma pesquisa, mostram que em 2018 existiam 1 milhão de pessoas idosas, o que equivale a 12% da população, mostrando que

igual que nacionalmente, este grupo etário é significativo e poderá ter um papel mais importante na dinâmica da população em breve.

Considerando os pontos percorridos, alunos e professores e pesquisadores voltados para estudo de políticas públicas para pessoas idosas, aprofundaram-se em pesquisas sobre a qualidade de vida dos idosos, visto que isso pode contribuir para a elaboração de planos de cuidados e atividades desse grupo da população para os futuros próximos. Assim, o presente estudo procura analisar a percepção das pessoas idosas sobre a qualidade de vida no contexto da pandemia por Covid-19 em 2020, que servirá para analisar os desafios aprendidos para que a gestão pública e a sociedade civil enfrentem crises futuras.

Destaca-se que este estudo foi conduzido em meio ao ano crítico da pandemia de covid-19, com uma precisão cronológica que recai sobre 2020, ano em que, segundo uma pesquisa inédita da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), mostrou que três em cada quatro óbitos por Covid-19 aconteceram em pessoas com mais de 60 anos de idade (175.471 idosos) (FIO CRUZ, 2021).

Além disso, é importante ressaltar que este trabalho se insere em um projeto de pesquisa maior, que visa descrever e estudar as políticas públicas do envelhecimento da população para entender a atuação dos diversos atores sociais envolvidos na reflexão do envelhecimento da população e as questões de desenvolvimento social e econômico do Estado do Ceará.

2. O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NO BRASIL E AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Conforme os dados do censo de 2022, compartilhados pelo IBGE, o Brasil testemunhou um incremento populacional de 0,52% ao ano entre 2010 e 2022. Em 2010 existiam 39 idosos para cada grupo de 100 jovens em 2040, estima-se 153 idosos para cada 100 jovens no país (Miranda et al, 2020).

Esse aumento traduziu-se em um crescimento de 12.306.713 de novos indivíduos em 2022, representando o menor índice de crescimento das últimas seis décadas. Essa tendência

está estreitamente entrelaçada com o fenômeno global do envelhecimento populacional, que permeia todas as partes do globo. De fato, em 2020, o panorama mundial abrigava 1,1 bilhão de idosos, com uma projeção de se alcançar 3,1 bilhões até o ano 2100 (Hammerschmidt, 2020). Tal cenário evoca, portanto a necessidade de uma reestruturação dos programas governamentais à medida que a expectativa de vida da população aumenta, visto que quanto maior a expectativa de vida em uma sociedade mais inchado fica o topo da pirâmide etária brasileira, gerando por sua vez consequências, como pressão nos sistemas de saúde, efeitos negativos sobre a previdência e a seguridade social, distorções na economia, mudanças culturais e sociais e desafios de mobilidade e infraestrutura. Portanto, partindo do pressuposto de que a primeira fase do ciclo das políticas públicas é o diagnóstico, realiza-se para a fundamentação deste artigo uma pesquisa de caráter exploratório evidenciando problemas enfrentados por idosos no estado do Ceará a fim de auxiliar os gestores nacionais na construção de políticas públicas que promovam o bem-estar desta parcela da sociedade.

Além disso, é sabido que o isolamento social emergiu como uma medida crítica para conter a disseminação da pandemia de COVID-19, entretanto não é difícil imaginar que em outros momentos esta medida deva ser adotada novamente visando a proteção desses habitantes que possuem maiores fragilidades em comparação com outras faixas etárias. Estudos longitudinais, como o "Estudo Longitudinal de Envelhecimento Saudável" (Health, Aging, and Body Composition Study), têm sido fundamentais para a compreensão da fragilidade em idosos. Essas pesquisas identificaram fatores associados à fragilidade, incluindo a idade avançada, doenças crônicas, inflamação, desnutrição, comprometimento cognitivo e redução da atividade física. Esses fatores contribuem para a diminuição da força muscular, perda de massa magra e capacidade limitada de recuperação após eventos estressores, revelando assim desafios multidimensionais e consequências negativas nas vidas dessas pessoas. Ademais, a fragilidade não apenas aumenta o risco de morbidade e mortalidade em idosos, mas também afeta negativamente sua independência e qualidade de vida. Idosos frágeis estão mais propensos a quedas, hospitalizações frequentes e necessidade de cuidados de longo prazo. Além disso, a fragilidade está associada a altos custos de saúde devido à utilização intensiva de serviços médicos e hospitalares.

Outrossim, dessas dificuldades inerentes ao envelhecimento humano, ainda é possível elencar os impactos do corte da vida social de um idoso, entre eles tem-se: impactos

psicológicos: O isolamento social pode desencadear sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. Pesquisas recentes (Smith et al., 2020) sugerem que a falta de interações sociais pode aumentar o risco de problemas de saúde mental, particularmente entre os idosos. A incerteza em relação ao futuro, juntamente com a restrição de atividades sociais, contribui para um cenário propício ao estresse emocional; impactos Sociais: A conectividade social é essencial para a saúde emocional e o isolamento pode exacerbar problemas existentes. Ademais, a falta de contato pessoal pode prejudicar relacionamentos familiares e de amizade, bem como afetar a coesão da comunidade (Galea et al., 2020). Além disso, a necessidade de adaptação a ferramentas de comunicação digital pode ser um desafio, como veremos em um relato logo mais, especialmente para grupos vulneráveis; impactos na Saúde Pública: O isolamento social é uma medida vital para conter a disseminação do vírus, mas também pode afetar a saúde física. A redução da atividade física e a falta de exposição ao ar livre podem contribuir para problemas de saúde, como obesidade e deficiência de vitamina D (Amekran & Amekran, 2021).

3. METODOLOGIA

A abordagem metodológica empregada abraçou a natureza qualitativa, em consonância com a qual a entrevista semiestruturada se manifestou como instrumento preponderante. Importa ressaltar que essa modalidade de entrevista se desenvolveu de maneira não presencial, através do canal das chamadas telefônicas, uma janela virtual de interlocução com o fito de evitar a propagação do vírus. Ademais, é importante salientar que também utilizou-se da pesquisa documental para embasar os problemas identificados através de cada entrevista, visando assim uma percepção ampla dos impactos da pandemia de COVID-19 na vida dos idosos.

Por fim, é pertinente destacar que o grupo de entrevistados é composto por 6 mulheres e 1 homem, ostentando idades que oscilam entre 64 e 85 anos. Outrossim, o campo geográfico abarcado por esses discursos foi a capital Fortaleza representada por um dos entrevistados e São Gonçalo do Amarante em foram escutados 6 idosos.

É importante ressaltar também que todos os participantes da pesquisa estavam aderindo ao isolamento parcial, limitando suas saídas das residências somente para a

execução de atividades estritamente essenciais, tais como a aquisição de suprimentos básicos e medicamentos. Essa prática de restrição de mobilidade durante períodos de crises de saúde pública tem sido amplamente recomendada por autoridades de saúde globalmente, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) (OMS, 2020).

4. ANÁLISE DAS ENTREVISTAS E RESULTADOS

Outrossim, na busca por insights profundos e compreensão detalhada, a análise das entrevistas e seus resultados emerge como uma etapa essencial em investigações qualitativas. Essa fase crucial permite a mineração das perspectivas e experiências compartilhadas pelos participantes, transformando o conteúdo verbal em conhecimento tangível. Ao imergir nas transcrições das entrevistas, os pesquisadores exploram, de maneira mais aprofundada, tendências e nuances, revelando informações que muitas vezes escapam de abordagens mais quantitativas. Ao analisar as nuances das respostas e extrair os temas subjacentes, a análise das entrevistas e resultados proporciona uma visão rica e contextualizada, contribuindo significativamente para o avanço do conhecimento em diversos campos de estudo.

A partir disso, elenca-se aqui os relatos de cada uma das entrevistas: a primeira entrevistada possui 85 anos e traz em seu relato o medo da solidão, diversas vezes citados por ela como a pior consequência trazida pela pandemia. Ademais, a entrevistada não demonstra em momento algum ter medo da covid-19, sua fala é bastante melancólica e voltada para a sua vontade de retomar o contato social que antes tinha com sua família e amigos. É possível notar em suas falas que está se sente descontente com a frequência das visitas que recebe e que não se sente ameaçada ou colocada em risco por estar em contato com outras pessoas, seu discurso demonstra que a idosa não entende ou desconhece as proporções que o vírus vem tomando no mundo e sua fácil disseminação (a hipótese de que a idosa negou os perigos ou a existência do vírus é descartada, pois seu discurso não contém argumentos que induzam a isso). A conclusão que se pode obter com o relato da entrevistada é que ela teme mais a solidão do que o vírus, ela possui um baixo nível de esclarecimento sobre o coronavírus e realiza o isolamento parcial por precisar ir frequentemente ao mercado em função das suas necessidades básicas e a ausência de pessoas para auxiliá-la.

A segunda entrevistada possui 66 anos, ensino superior completo, reside com outras 3 pessoas, sendo nenhuma delas pertencente ao grupo de risco da doença da covid-19, ela também afirma que não houve fatalidades da doença em sua família. Além disso, ela diz ter respeitado o isolamento social parcialmente, saindo de casa apenas para fazer compras essenciais, mas adotando medidas cautelosas como a lavagem dos pés ao chegar em casa após sair, a higienização das mãos com álcool em gel e a limpeza das roupas usadas durante a saída. Outrossim, esta relata que teve que interromper a atividade de exercício físico que fazia antes da pandemia que era a caminhada como forma de evitar o contato social, entretanto em relação à movimentação de pessoas na sua residência ela ainda entra em contato com seus parentes por morarem em casas “geminadas” e de fácil acesso umas às outras. Além disso, ela afirma que sua qualidade de vida mudou com a chegada da covid-19, e que gerou impactos psicológicos em que atualmente ela se sente mais ansiosa e medrosa.

A terceira entrevistada é formada em licenciatura curta e trabalhava como professora, hoje é aposentada. Em sua casa residem 4 pessoas, sendo que todos já contraíram a covid-19, em que destes 2 são grupos de risco, a entrevistada que possui hipertensão e problemas cardíacos e seu filho que possui diabetes. A entrevistada afirma que a disseminação do vírus em sua família se deu, pois pai e filho que trabalhavam foram contaminados com a doença no ambiente de trabalho, e esta se espalhou para todos que moram na casa. Ela relata que permaneceu em isolamento parcial, em que só saía de carro e evitava andar na rua, e fazia uso frequente de álcool em gel, além de evitar aglomerações. Esta também diz ter parado de frequentar a igreja, hábito que antes era comum em sua rotina. Em relação aos seus sentimentos a respeito do isolamento, ela pontua que se sente sozinha, pois seus familiares trabalham o dia inteiro e ela não gosta da sensação de ficar sem fazer “nada”. Ademais, ela expõe sua opinião sobre as medidas adotadas pelo governo e afirma estar de acordo com elas, ela compartilha da ideia de que não deve haver aglomerações e as medidas sanitárias são importantes para conter a disseminação do vírus, entretanto ela não acredita que tais medidas são respeitadas. Por fim, ela termina a entrevista enfatizando como se sente sozinha por sentir falta das visitas que antes eram comuns e hoje são evitadas.

A quarta entrevistada, em seu discurso se baseou em sua religião, a idosa chega a afirmar que o contexto que estamos vivendo estava previsto na bíblia e sua fala denota um certo conformismo e talvez um certo pessimismo em relação à situação atual e ao futuro, ao

dizer que estamos vivendo o fim dos tempos, ou ainda quando ela fala que a tendência é piorar. Nota-se que para ela fatores espirituais são bastante influentes na perspectiva adotada por ela. Ela por sua vez também informa que esta não obteve impactos psicológicos negativos, a idosa por sua vez apresenta bastante solidão e afirma não gostar de aglomerações e grandes contatos sociais mesmo antes da pandemia, então esse não foi um fator impactante no seu mental. Além disso, a entrevistada também sofreu mudanças de hábitos com a chegada do isolamento, porém ao falar sobre isso ela se mostra conformada com a situação e paciente até poder retornar às suas atividades que costumava realizar. Ademais, percebe-se que a entrevistada adota um posicionamento contrário ao isolamento total, onde ela faz severas críticas à medida, além disso, ela também evidencia em seu discurso que compreende a gravidade do problema vivido e dos riscos à saúde que o vírus traz, e não mede esforços para evitar a disseminação do vírus. O medo é um sentimento que está presente na fala dela, como quando ela fala sobre familiares próximos mencionando que reza por eles como forma de protegê-los. Por fim, entendeu-se que Madalena possui um bom nível de instrução a respeito do vírus e das medidas que se deve adotar a fim de evitar este.

Com o relato do quinto entrevistado é possível notar que o isolamento social afetou não só sua saúde mental como também sua saúde física, a falta de exercícios físicos causa outros perigos à saúde do idoso. O idoso cita que possui a doença depressão, tal condição é agravada com a chegada do medo em relação ao vírus impedindo-o de exercitar-se, fator importante e que fornece melhora aos idosos em relação ao seu psicológico tornando-os mais ativos. As limitações físicas dele geradas pelo isolamento social e a quebra de sua rotina diminuem a qualidade de vida do idoso que além de hoje possuir dificuldade para se movimentar, teve sua rotina bruscamente quebrada, agravando a depressão do deste. Compreende-se que ele é cauteloso e utiliza as medidas de segurança contra a covid-19.

Por outro lado, o relato da sexta entrevistada percebe-se que esta teme o vírus e suas implicações, e tal sentimento tem impacto em suas atitudes, fazendo-o reduzir a frequência de saídas de casa como também a frequência em que recebe visitas. A entrevistada em seu discurso relata sentimentos que remetem à ansiedade quando ela diz ter ficado nervosa e desesperada no início do ano, tais sentimentos fizeram com que a idosa mudasse sua rotina e condição de vida, preferindo mudar-se temporariamente para a casa do filho, e ao voltar

apresenta mudanças em suas ações e atitudes a respeito da covid-19. Compreende-se que a entrevistada tem um bom conhecimento a respeito do vírus e das medidas de prevenção.

A sétima entrevistada relata como foi o período em que passou internada que esta percebe esse momento de forma traumática e triste, quando ela fala que não conseguia falar e que se sentia como se fosse uma pessoa que não existisse denota como o isolamento social é danoso para ela, visto que ao se encontrar em um estado em que não era possível se comunicar com as pessoas por conta da intubação ela se sente sozinha e triste. Esse sentimento de solidão também se dá com a falta de contato com seus vizinhos, ela diz sentir falta da relação que antes tinha com eles. A entrevistada é uma idosa que sofreu gravemente com os sintomas da covid-19, fato que se dá por ela integrar ao grupo de risco. Apesar dos impactos psicológicos causados pelo isolamento social, ela se mantém resiliente quanto aos cuidados para a não disseminação do vírus, e ainda passa por um processo de adaptação e recuperação devido às sequelas deixadas pela doença. Ademais, ela também uma boa compreensão sobre os cuidados e medidas que se devem tomar para impedir a propagação do vírus.

Todos os relatos acima apresentados, remontam culturas familiares, e estilos de vida diferentes entre cada um dos participantes, enquanto uma entrevistada possui um nível de esclarecimento sobre a doença baixo, os outros 6 demonstram entenderem os perigos por trás da negligência com os cuidados, entretanto apesar disso todos atendem ao regime de isolamento parcial. Dentre os entrevistados, apenas um relata fazer atividades físicas, enquanto os outros não demonstram mudanças em relação a esse aspecto da sua rotina. Entretanto, apesar de não fazer atividades físicas duradouras, estes idosos, quando não inseridos em um contexto de isolamento, tendem a realizar atividades que exijam mais movimentos com maior frequência, como ir ao parque, ir ao supermercado, médico, visitar familiares, o que alimenta o seu bem-estar social e físico. O estudo "Sedentary Behavior and Health Outcomes Among Older Adults" de Matthews et al. (2012), publicado no Journal of the American Medical Association (JAMA), examinou a relação entre comportamento sedentário e resultados de saúde em adultos mais velhos. Estes e outros estudos a respeito da temática remontam a existência de uma correlação estabelecida entre passar mais tempo em casa e um aumento do comportamento sedentário. O termo "comportamento sedentário" refere-se a atividades que envolvem baixo gasto energético, como assistir televisão, usar computador,

ficar sentado por longos períodos, entre outros. Estudos têm demonstrado que o aumento do tempo passado em casa, especialmente quando envolve atividades sedentárias, está associado a um estilo de vida menos ativo. Apesar de a maioria dos idosos em questão não citarem diretamente essa mudança, é possível identificar em alguns relatos rotinas em que os idosos iam a diversos lugares, estimulando assim a caminhada de maneira indireta.

Além disso, a variável mais frequentemente citada entre os idosos entrevistados é relacionada a efeitos psicológicos, todos relataram sentir alguma mudança em relação ao seu humor e saúde mental. Apesar de haver uma diferença entre o discurso da quinta entrevistada entre os demais, é possível notar em seu relato um pessimismo em relação ao futuro apesar de ela se encontrar conformada e resiliente com o contexto que está vivendo, é possível perceber que houve uma alteração na sua forma de enxergar o mundo, e uma certa melancolia em relação ao futuro, o que denota impactos significativos nas suas perspectivas sobre a vida. Doravante, a depressão e o sentimento de solidão são temas relevantes e comuns a esta faixa etária, pois essa fase da vida muitas vezes é marcada por mudanças sociais, perdas significativas e a diminuição das redes de suporte, o que pode contribuir para um aumento do sentimento de solidão. É comum associarmos a solidão a impactos negativos na saúde mental, porém ela também ocasiona mudanças na saúde física desses idosos, afetando sua qualidade de vida e bem-estar geral. A falta de interações sociais e conexões pessoais pode levar estes, como já citado anteriormente, a levar um estilo de vida mais sedentário, reduzindo a motivação para se envolver em atividades físicas. Além disso, a solidão muitas vezes está associada ao aumento do estresse e da ansiedade, o que pode desencadear respostas fisiológicas negativas, como a liberação de hormônios do estresse. Um estudo de Hawkley et al. (2010) explora como a solidão crônica está associada a níveis elevados de cortisol, em que a pesquisa confirma que a falta de interações sociais e conexões emocionais pode ativar o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando em um aumento da liberação de cortisol, o hormônio do estresse. Essa resposta hormonal prolongada pode ter impactos negativos na saúde, incluindo a supressão do sistema imunológico, aumento do risco de doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos. Vale salientar, que o aumento da expectativa de vida também pode levar a situações em que os idosos se encontram vivendo sozinhos após a partida de parceiros e amigos (Perissinotto et al., 2012). Portanto, dada a maior suscetibilidade dos idosos a problemas psicológicos, é compreensível

enfrentarem agravamentos em suas condições quando expostos a situações adicionais de estresse e desafio, como aquelas que ocorrem durante uma pandemia.

Os relatos dos entrevistados revelam variados aspectos do impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos idosos, abordando temas como isolamento social, mudanças de hábitos, preocupações de saúde mental e física, e a percepção sobre as medidas de prevenção. Essas narrativas oferecem uma compreensão dos desafios enfrentados por essa parcela da população durante a crise sanitária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Através da pesquisa documental, observou-se que no panorama nacional o impacto da Covid – 19, se modifica a depender de variáveis como gênero e vulnerabilidade socioeconômica, mostrando uma vez mais o nível de desigualdade vivenciado pela população, e pode ser agudizado com a pandemia (ROMERO et. al, 2021).

Nota-se que dentre os problemas associados à qualidade de vida dos idosos durante a pandemia, estão a renda familiar, a falta de suporte afetivo e emocional geradas pelo isolamento social e limitações físicas para realização de atividades domésticas e atividades essenciais. Fica claro, que os impactos associados à mudança de estilo de vida entre os idosos, como o isolamento social e distanciamento físico, implicou em alguns casos numa piora no seu quadro geral de saúde, e até mesmo entre os idosos que não foram contagiados com a doença tiveram sua saúde afetada. Por fim, é possível dizer que a pandemia trouxe muitas perdas para a população, mas ficam muitas lições importantes para o futuro, entre as que destacamos a saúde mental e cuidados entre as pessoas idosas, as quais sempre devem ser prioridades na tomada decisões do poder público e da sociedade como um todo.

Acesso limitado a cuidados médicos regulares também pode impactar pacientes com condições crônicas; O enfrentamento dos impactos do isolamento social requer uma abordagem abrangente. Iniciativas de saúde mental, como a oferta de suporte psicológico online (Holmes et al., 2020), podem ajudar a atenuar os efeitos psicológicos adversos. Além disso, a promoção de atividades físicas em ambientes seguros e a disseminação de

informações confiáveis sobre saúde são essenciais. O isolamento social, embora necessário para conter a pandemia, pode resultar em efeitos colaterais significativos em várias áreas.

Os relatos apresentados, indicam que é importante considerar as especificidades de cada idoso, como suas condições de saúde, contexto familiar e crenças pessoais, para elaborar políticas públicas eficazes e estratégias de cuidado direcionadas. Esses testemunhos servem como contribuição no diagnóstico dos problemas que os idosos enfrentam durante uma pandemia que pode também ser considerada em casos de epidemias que provoquem isolamento social, permitindo a identificação precisa das necessidades e a formulação de soluções que visem preservar a qualidade de vida e o bem-estar desse grupo vulnerável.

Por fim, a compreensão dos desafios enfrentados pela população e a implementação de estratégias de apoio são cruciais para mitigar os impactos negativos é possível com a colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores e formuladores de políticas, que foram fundamentais no período pós pandêmicos, e continuaram sendo para desenvolver abordagens eficazes para promover o bem-estar das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. E. D. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. *Revista Longeviver*. 2019
- AMEKRAN, Y., & AMEKARAN, A. The effects of COVID-19 on the psychological state of elderly individuals. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(6), 1539-1546. 2021
- ARMITAGE, R; NELLUMS, L.B. COVID-19 and the Consequences of Isolating the Elderly. *The Lancet Public Health*, 5, e256. 2020.
- BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. 3. ed. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BRASIL, I. B. G. E. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Estimativas e projeções da População, 2018.
- BRASIL, J. et al. Universidade do Estado do Rio de. [s.d.].
- DE LIMA, A. B. L., & CHICONE, M. C. O impacto da pandemia na saúde e vida diária do idoso. *In Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG* (Vol. 1, No. 1). 2021
- FIOCRUZ, Estudo analisa registro de óbitos por Covid-19 em 2020. Bel Levy (Fiocruz). 2021 Disponível em <https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-analisa-registro-de-obitos-por-covid-19-em-2020>
- FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Tradução Joice Elias Costa. 3. ed., Porto Alegre: Artmed, 2009.
- GALEA, S., MERCHANT, R. M., & LURIE, N. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818. 2020
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed., São Paulo: Atlas, 2019.
- HAMMERSCHMIDT KS de A, Santana RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *cogitare enferm*. [Internet]
- HAWKLEY, L. C., MASI, C. M., BERRY, J. D., & CACIOPPO, J. T. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 25(1), 132-141. 2010
- HOLMES, E. A., O'CONNOR, R. C., PERRY, V. H., TRACEY, I., WESSELY, S., ARSENEAULT, L., ... & BULLMORE, E. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. 2020.
- MATTHEWS, C. E., CHEN, K. Y., FREEDSON, P. S., BUCHOWSKI, M. S., BEECH, B. M., PATE, R. R., ... & BLAIR, S. N. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *American journal of epidemiology*, 167(7), 875-881. 2008.

OLIVEIRA, AMC, DA SILVA SOUSA, E., E DA ROCHA FILHO, DR. Alterações físicas, emocionais e psicossociais de idoso na pandemia por coronavírus. *Research, Society and Development*, 10 (6). 2021

OMS (Organização Mundial da Saúde). Considerações operacionais para a gestão de COVID-19 em diferentes cenários e apoio à tomada de decisões. 2020.

ONDER G, REZZA G, BRUSAFERRO S. Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA*. 2020

PERISSINOTTO, C. M., STIJACIC CENZER, I., & COVINSKY, K. E. Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, 172(14), 1078-1083. 2012

ROMERO, D.E., MUZY, J., DAMACENA, G.N., SOUZA, N.A., ALMEIDA, W.S., SZWARCOWALD, C.L., MALTA, D.C., BARROS, M.B.A., JUNIOR, P.R.B.S., AZEVEDO, L.O., GRACIE, R., PINA, M.F., LIMA, M.G., MACHADO, I.E., GOMES, C.S., WERNECK, A.O., & SILVA, D.R.P. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. *Cadernos de Saúde Pública*. 37(3):e00216620. 2021

SMITH, K. J., GAVEY, S., & RIDDELL, N. E. Loneliness and isolation: The experiences of older people living with cancer. *European Journal of Cancer Care*, 29(3), e13166. 2020.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. *CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA*, v. 36, p. e00068820, 2020.