

O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO NO ISOLAMENTO E NA QUARENTENA GERADOS PELA PANDEMIA DO COVID 19: TRATAMENTO MEDICAMENTOSO E PSICOTERÁPICO

Data de aceite: 03/07/2023

Claudia Lauand

Gisele Aparecida Fófano

RESUMO: No início de 2020, surgiram as primeiras notícias que a COVID-19 (vírus SARS-COV-2) se espalhava pelo mundo. Uma pandemia que chegou de surpresa, deixando o mundo inteiro refém de um vírus até então no anonimato e desconhecido. Não se tinha noção das graves consequências que iriam atingir uma boa parte da população do planeta. O presente trabalho tem por objetivo demonstrar o quanto a saúde mental dos idosos foi afetada por conta do isolamento social e quarentena impostos pelas autoridades governamentais, por órgãos de saúde mundiais, principalmente a Organização Mundial de Saúde. A metodologia aplicada foi através de uma revisão bibliográfica narrativa da literatura, por meio do levantamento de periódicos científicos listados nas bases de dados: PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (Scielo) e em portais de dados, como: Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) e também na Organização Mundial da Saúde (OMS)

e Ministério da Saúde do Brasil, sobre a COVID-19 seu agente etiológico SARS-COV-2 e aspectos correlacionados a esta doença. O isolamento social foi a principal medida para evitar a contaminação do vírus SARS COV 2 e foi arrebatador para a saúde mental de toda população, especialmente os idosos, gerando uma serie de transtornos mentais, como transtornos de humor, problemas como a depressão, a ansiedade fisiológica e patológica, transtornos do sono (insônia), inquietação e transtorno de ansiedade generalizada, fobia especifica, medo de morrer e solidão. Ao final deste trabalho foi possível concluir o quanto a saúde mental do idoso foi atingida. O cumprimento das medidas de isolamento recomendado pelos órgãos de saúde, a quarentena das pessoas infectadas, o distanciamento social, tudo isso afetou a saúde mental da população idosa. Avaliar as consequências na saúde mental dos idosos pós pandemia se tornou um desafio constante para a medicina moderna.

PALAVRAS CHAVES: COVID 19. Idosos. Saúde mental. Isolamento Social.

ABSTRACT: In early 2020, the first news emerged that COVID-19 (SARS-COV-2 virus) was spreading around the world. A pandemic that arrived by surprise, taking over the whole world. No one had any idea of the serious consequences that would affect a good part of the planet's population. The present work aims to demonstrate how much the mental health of the elderly was affected by the social isolation and quarantine imposed by government authorities, by world health bodies, mainly the World Health Organization. The methodology applied was through a narrative bibliographic review of the literature, through the survey of scientific journals listed in the databases: PubMed/MEDLINE and Scientific Electronic Library Online (Scielo) and in data portals, such as: Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) and also at the World Health Organization (WHO) and the Ministry of Health of Brazil, about COVID-19, its etiological agent SARS-COV-2 and aspects related to this disease. Social isolation was the main measure to avoid contamination of the SARS COV 2 virus and was fatal for the mental health of the entire population, especially the elderly, generating a series of mental disorders, such as mood disorders, problems such as depression, anxiety, physiological and pathological, sleep disorders (insomnia), restlessness and generalized anxiety disorder, specific phobia, fear of dying and loneliness. At the end of this work, it was possible to conclude how much the mental health of the elderly was reached. Compliance with the isolation measures recommended by health bodies, the quarantine of infected people, social distancing, all of this affected the mental health of the elderly population. Assessing the consequences on the mental health of the elderly after the pandemic has become a constant challenge for modern medicine.

KEYWORDS: COVID 19. Elderly. Mental health. Social Isolation.

1 | INTRODUÇÃO

A COVID 19 foi definida como uma doença infecciosa causada pelo novo Corona vírus, Sars cov 2. A principal consequência da COVID 19 é uma síndrome respiratória aguda grave (SARS). Em dezembro de 2019 casos de uma pneumonia misteriosa começaram a aparecer na pequena cidade de Wuhan na china e as complicações respiratórias começaram a assustar os serviços médicos, a qual uma investigação epidemiológica e etiológica rigorosa foi instaurada. O vírus foi identificado através de estudos patológicos e através da análise dos fluidos bronco alveolares e através de genomas sequenciais. (OLIVEIRA, 2020; ZHU et al., 2020).

A pandemia por Coronavírus COVID-19, desde o seu início até os dias atuais, vem trazendo preocupação e inquietação a autoridades do mundo inteiro sobretudo pela fácil disseminação do mesmo. No Brasil e no mundo diversas foram tomadas medidas no intuito de conter a disseminação do vírus. Em primeiro lugar, o isolamento social, a quarentena, o uso de máscaras, entre outros. A população idosa, foi sem dúvida quem mais sofreu com a pandemia, principalmente por terem maiores comorbidades e, por esse motivo, serem as maiores vítimas da pandemia. Aqueles que não perderam suas vidas, sofreram consequências fatais não apenas no plano físico, mais principalmente no plano emocional, como confusão mental, depressão, crises de ansiedade, insônias,

fobias diversas, ansiedades fisiológicas, solidão, medo excessivo de morrer, entre outras patologias emocionais. Como o idoso é o objeto deste presente estudo, justifica-se este trabalho pela alta relevância de seu tema e pelos questionamentos sobre os impactos da pandemia na vida dos idosos.

A análise descritiva e exploratória de dados, através de uma criteriosa revisão bibliográfica tem a finalidade de obter dados e maior quantidade possível de informação. A metodologia aplicada foi através de uma revisão bibliográfica narrativa da literatura, por meio do levantamento de periódicos científicos listados nas bases de dados: PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (Scielo) e em portais de dados, como: Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) e também na Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde do Brasil

O objetivo geral deste artigo consiste em demonstrar o quanto a saúde mental dos idosos foi afetada por conta do isolamento social e quarentena impostos pelas autoridades governamentais, por órgãos de saúde mundiais, principalmente a Organização Mundial de Saúde.

Como objetivos específicos, pode-se destacar neste trabalho: - Analisar as consequências do Isolamento social e da quarentena na saúde mental do idoso; - Enfatizar os tratamentos, medicamentos e apoio psicológico ao idoso no período pós-pandêmico: verificar as políticas públicas e capacitação de profissionais para enfrentamento de distúrbios de ordem emocional sob a perspectiva do tratamento psíquico e medicamentoso.

2 | DESENVOLVIMENTO

2.1 Breve Histórico

A COVID 19 é uma emergência sanitária global, com inúmeras sequelas para a população idosa devido ao acometimento da doença principalmente na parte pulmonar, somado a diversas comorbidades dessa população. (AQUINO et al., 2020)

Segundo Zhu et al. (2020), os primeiros casos de COVID 19 aconteceram em Wuhan na China em dezembro de 2019. Em janeiro de 2020 com o avanço dos casos e se multiplicando muito rápido a OMS (Organização Mundial da Saúde) classificou a doença como uma emergência em saúde pública e em março de 2020 foi classificada como uma pandemia. As pandemias são descritas como uma grande emergência da área de saúde que ameaçam a vida e podem causar um número grande de doentes e mortes.

Segundo Aquino et al., (2020), um dos grupos etários que merecem atenção diferenciada e que constitui um grupo de alto risco para as complicações da infecção por COVID-19, são os idosos, devido à idade, a vulnerabilidade sócio psicológica e as comorbidades pré-existentes presentes nessa faixa etária.

As consequências físicas e mentais da doença são de grande importância e constituem um grande desafio. O impacto na saúde mental dos profissionais de saúde e

dos idosos constituem um grande desafio, por serem esses grupos considerados de maior vulnerabilidade, pois a exposição a doença é maior e há grande chance de adoecimento. (PAVANI et al., 2021)

Segundo PAVANI et al., 2021, identificar estratégias para enfrentar os aspectos psicológicos e problemas mentais desencadeados pela própria doença e pelas medidas de contenção da propagação viral são muito importantes. As internações, hospitalizações, medidas restritivas como o distanciamento social e o isolamento social, bem como durante as internações o uso de ventiladores mecânicos, tem relevância na saúde mental da família e do paciente acometido.

Uma equipe multidisciplinar tem ação mais protetiva e eficaz na prevenção, no diagnóstico e no tratamento, uma equipe com médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas e psicólogos, assim como na Itália outros serviços de saúde também têm esse modelo multidisciplinar oferecendo uma maior eficácia na promoção e proteção dos pacientes em geral, especialmente aos idosos. Uma estratégia prioritária para o combate a disseminação da doença visa diminuir a propagação viral e diminuir os casos graves da doença, causado pelo vírus altamente contagioso. O principal objetivo das medidas protetivas, da vacinação em massa e do cumprimento das medidas restritivas seria o controle total da pandemia do milênio. (D'AGOSTINO et al., 2020)

A pandemia trouxe sinais e sintomas desagradáveis, a cada minuto, a cada segundo a chance de o vírus sofrer mutações é muito grande, por isso a velocidade de propagação está mais rápida que as tentativas dos cientistas de trabalhar em vacinas eficazes e que atuem contra as novas variantes da cepa do vírus inicial detectado no final do ano de 2019. Ansiedade, sintomas depressivos, medo, solidão, insônia, notícias desagradáveis de morte de entes queridos ou amigos próximos trouxeram danos à saúde mental da população. No universo da espiritualidade e da fé os idosos se reinventaram fazendo exercícios em casa, recebendo ajuda de vizinhos e aprendendo a se comunicar via chamadas de vídeos e telefone. (LUZARDO et al., 2021).

Os efeitos negativos sob o impacto psicológico e mental da população em geral se deu com a desinformação, a frustração, o medo da infecção de um vírus até então desconhecido e com as medidas de contenção da doença como a quarentena e isolamento social. (BARROS et al., 2020; BROOKS et al., 2020).

Um sistema de vigilância atuante é essencial para a desaceleração da transmissibilidade e aparecimento de novas variantes. Um sistema de vigilância, inclusive a vigilância genômica podem medir a aceleração do ritmo da pandemia. Vale ressaltar o esforço da classe científica desde o início dessa pandemia que em tempo recorde porem preservando medidas de segurança conseguiram criar vacinas e vem estudando medicamentos que podem atuar nas diversas complicações metabólicas, respiratórias e inflamatórias das formas graves da doença. Medidas de contenção são efetivas e devem ser atualizadas e ofertadas a toda população. A classe científica se mobiliza em estudos

científicos e surgem vacinas e medicamentos retrovirais que vão acompanhando as mudanças genéticas e mutações dos vírus Sars Cov 2. (MARQUITTI et al., 2021)

De acordo com Barros et al. (2020), o grupo etário dos idosos não foi o mais afetado quando comparado aos adultos jovens, porém são os idosos que de fato sofrem mais complicações respiratórias e metabólicas causada pelo vírus. Transtornos ansiosos, tristeza, depressão, nervosismo e alterações do sono quando forem condições pré-existentes ao período de pandemia tange a serem maiores e essas pessoas necessitam cuidados especiais. Convém ressaltar que hoje em dia a população não vacinada independente da faixa etária constituem o maior grupo de risco para contrair a COVID 19, e que novas variantes não param de surgir.

De acordo com a Fiocruz em comunicado técnico do observatório da COVID 19, em 2021, cenários com ampla circulação e mobilidade humana favorecem o aparecimento de novas variantes, diversas variantes como delta, omicron, e deltamicron, cepas e subcepas são as últimas variações genéticas do vírus inicial e ainda vem causando mortes e em algumas regiões da Ásia e Europa subindo o número de casos diagnosticados. Atualmente existem estudos de mais duas subvariantes da omicron que não se sabe ainda o impacto dessas na população em geral, quanto a transmissibilidade e gravidade dos sintomas. As análises de amostras periódicas são imprescindíveis para acompanhar o surgimento de novas variantes e sua transmissibilidade. As subvariantes BA 4 e BA 5 tem um maior risco de infecção, maior transmissibilidade e maior escape de anticorpos.

A principal medida preventiva para frear a disseminação do vírus recomendada é o isolamento social, o distanciamento social, medidas essas que restringem o contato interpessoal. Assim durante esses dois anos, é necessário avaliar os desafios destas medidas, com graves consequências mentais e de ordem clínica, pois afastado de suas atividades cotidianas a população em geral em especial os idosos encontraram dificuldades de manter o tratamento de outras doenças, encontrando dificuldades de socialização e por consequência danos mentais importantes e as vezes irreparáveis foram notados na população. (BROOKS et al., 2020; PAVANI et al., 2021)

Estudos demonstraram recentemente que a desconexão social coloca os idosos em maior risco de depressão e ansiedade. Há uma relação inversamente proporcional entre a conexão social e o isolamento social, ou seja, quanto mais isolado socialmente maiores os problemas de ordem mental. (WÜRTZEN et al., 2021)

Como consequência, sentimentos avassaladores de isolamento ou perda das relações sociais foram condições impostas pela pandemia de COVID 19, por exemplo, o isolamento social, a quarentena, e em alguns lugares até mesmo confinamento parcial ou total, medidas restritivas que demonstraram ter implicações para o declínio na cognição, humor e sintomas depressivos e de ansiedade. (HOUSSAIN et al., 2020)

Segundo Würtzen et al. (2021), a necessidade de conexão social é uma característica humana profundamente enraizada que tem evoluído lado a lado com as condições

nerológicas e hormonais, condições essas importantes para garantir a sobrevivência, reprodução humana e a saúde mental do ser humano em questão. As alterações de humor e de ordem mental não foram evidenciadas em toda a população segundo os autores, mas teve uma influência negativa as medidas de restrições e a limitação de exercícios físicos durante pandemia quando comparados a dados do ano de 2017.

Devido a essas restrições de mobilidade e interações sociais, a população começou a apresentar sintomas de ordem mental, os mais comuns sendo ansiedade e depressão, insônia, medo, estigmatização, stress pós-traumático e baixa estima. Vários artigos científicos e trabalhos estão sendo publicados nesse sentido de relacionar os sintomas psíquicos e psiquiátricos com uma maior prevalência após as medidas de isolamento social. Um aumento da prevalência dessas doenças como por exemplo casos de depressão e ansiedade no cenário pós pandêmicos são extremamente comuns e já foram relatadas em outros contextos de outras pandemias no cenário mundial. Não apenas nos idosos, mas de um modo geral em toda população afetada por medidas restritivas dessa pandemia, um impacto na saúde mental é visto como uma grande preocupação das autoridades para medidas de enfrentamento e tratamento. (HOSSAIN; SULTANA; PUROHIT, 2020)

É importante definirmos os termos usados neste contexto: Desconexão social: escassez de contato com outras pessoas. Isolamento é indicado por fatores situacionais, falta de participação em atividades e grupos sociais. Tanto a desconexão social quanto o isolamento percebido durante a duração dos momentos iniciais da pandemia de COVID podem aumentar o risco de saúde mental como a depressão e ansiedade. As desordens mentais são conhecidas como distúrbios da saúde mental, podendo se manifestar no humor, no pensamento e no comportamento das pessoas afetadas, o que impede o prosseguimento normal da vida. (WÜRTZEN et al., 2021)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020), saúde mental é o estado de bem-estar pessoal, onde se pode deparar com situações estressantes normais; trabalhar de forma produtiva para contribuir com sua comunidade e construir seu próprio potencial.

Para conseguir compreender as repercussões emocionais, mentais, psicológicas e psíquicas de uma pandemia, como no caso da COVID-19, alguns grupos em especial, são notadamente vulneráveis, e merecem atenção especial como imunocomprometidos, pacientes com condições clínicas e psiquiátricas anteriores, familiares de pacientes infectados e moradores de áreas carentes e casas de repouso ou asilos e, acima de tudo os idosos nessas condições, que pela própria idade já possuem certas comorbidades. Vale destacar também que nesses grupos, fatores como rejeição social, discriminação, preconceito e até xenofobia são constantes, com isso emoções como medo e raiva, precisam ser devidamente consideradas e observadas (ORNELL, et al., 2020).

2.2 Isolamento Social e Quarentena

Segundo Aquino et al. (2020), essas medidas de restrição ajudariam no freio da propagação do vírus Sars cov 2, porém seria mais efetivo se viessem somadas as medidas de testagem em massa, pois segundo ele a carga viral de um paciente sintomático ou não se assemelha. A quarentena era o período usado para a recuperação de alguma doença contagiosa, período que se restringe a movimentação das pessoas que podem terem sido expostas ao vírus, nesse período, além de se evitar a propagação se observa os sintomas que essa pessoa exposta ao vírus pode manifestar.

Medidas como o isolamento social dos idosos nessa pandemia foi considerada uma medida protetiva importante para evitar a contaminação por meio da propagação do vírus sars cov 2, porém os idosos por serem economicamente os mais vulneráveis, por não fazerem parte da grande massa populacional de mão de obra não essencial, tiveram sua saúde mental atingida com mais intensidade, tornando num futuro próximo a pratica da psiquiatria geriátrica uma das especialidades mais importantes a serem exploradas pois ainda constitui um ramo pouco explorado, bem como a tele psiquiatria, chamado pela autora de território desconhecido. (VAHIA et al., 2020)

O isolamento social ou distanciamento seria a medida mais austera que visa a diminuir a propagação das gotículas pelo distanciamento das pessoas, para conter o avanço do vírus, são exemplos desse tipo de isolamento, o isolamento residencial daquelas pessoas que não precisavam sair nas ruas, sendo liberado somente a saída para os serviços essenciais, o isolamento dos serviços não essenciais, sendo assim uma medida extrema para conter a propagação viral e diminuir os casos graves sintomáticos da doença e diminuir assim as hospitalizações, bem como a proibição de aglomerações e o fechamento das escolas, medida que vem sendo condenada por diversos grupos pelo dano às crianças e jovens em idade escolar, as consequências estão sendo vistas agora, com danos à saúde mental e física dessa população em idade escolar. Bem como a medida extrema de isolamento social e distanciamento social visando a contenção comunitária, medida de afastamento das pessoas, conhecida como confinamento. (AQUINO et al., 2020)

De acordo com Messiano et al. (2021), a Associação Brasileira de Psiquiatria concluiu que as medidas restritivas minimizaram a propagação do vírus, o que foi realmente muito importante para atrasar o pico em casos e minimizar a transmissão para grupos de alto risco, reduzir hospitalizações no pico da doença e por consequente desafogar o sistema de saúde no que diz respeito as internações hospitalares e nas emergências, porém agravaram a saúde mental, agravando os quadros psiquiátricos de ansiedade, depressão, pânico, alterações do sono.

Com as medidas restritivas, a população em geral, principalmente os idosos, o grupo etário de maior complicação da doença e grupo de risco com maior incidência de

mortes, reduziram a atividade física, e de forma direta e indireta reduziram a prática regular de exercício (HOSSAIN; SULTANA; PUROHIT, 2020).

As ressalvas do isolamento social e distanciamento social, apesar de contribuírem na diminuição da taxa de infecção por COVID-19, resultam, também, em consequências negativas, restringindo a participação dos indivíduos em atividades diárias normais. Muitos deixaram de fazer suas atividades mais comuns no seu dia a dia, como ir a consultas médicas, ir à farmácia, banco, mercado, ocupar espaços públicos de lazer, entre outras. (MESSIANO et al., 2021)

Reconhece-se a importância do isolamento na profilaxia da COVID 19, porém percebe-se o agravamento dos distúrbios mentais e psicológicos nos idosos. Sentimentos negativos determinam uma angústia que se potencializa com o medo. Durante o isolamento foi muito importante a comunicação e contato com familiares e amigos, através da utilização das tecnologias disponíveis, que de uma certa forma amenizaram o sentimento de frustração consequente das limitações do convívio presencial. Porém nem todos os idosos sabiam interagir com os meios de comunicação tecnológica existentes, causando ainda mais consequências negativas, como depressão e ansiedade. (SANTOS; BRANDÃO; ARAÚJO, 2020)

A adesão às estratégias de isolamento e distanciamento social, bem como a quarentena imposta pela doença não previu o aumento dos transtornos afetivos relacionados ao distanciamento e isolamento social, gerando uma epidemia paralela de casos de transtornos mentais e uma explosão de casos de depressão e ansiedade e de outros sintomas mentais, alguns estressores da vida diária como questões econômicas , trabalhos remotos , solidão foram causas de piora na saúde mental em estudantes e na população em geral. (MESSIANO et al., 2021)

Segundo Wang et al. (2020) as consequências na saúde mental podem ser piores quando os idosos moram sozinhos ou em casas de repouso. Ainda segundo o autor idosos seguiram as orientações e recomendações das autoridades sanitárias e alguns se recusaram a seguir, como em qualquer população sempre tem os teimosos, inclusive se recusando a usar as máscaras de proteção facial. Aqueles que tinham algumas doenças mentais tiveram seus sintomas piorados.

Segundo Brooks et al. (2020), o estresse é dividido em duas fases uma que ocorre durante o isolamento social e outra fase que aparece no final da quarentena com as consequências econômicas resultado da fase de isolamento. Na primeira fase existe o medo e a aflição gerando angústia e suas consequências.

Casos de idosos queixando-se de depressão e ansiedade se multiplicavam, associados as medidas como isolamento social, quarentena, serviços remotos em trabalhos chamados em home office , interrupção de serviços não essenciais, sugeridas para a contenção da pandemia, geraram fortes impactos emocionais para a população, e as implicações advindas da gravidade e das incertezas relativas a esse fenômeno social foram

inúmeras, idosos queixando-se de solidão, medo de morrer e de serem contaminados por um vírus ainda tão desconhecido e que todos os dias entrava nos telejornais se tornando mais familiarizados e popularmente conhecidos. (BEZERRA; FERNANDES, 2021)

Segundo Demenech et al. (2020), sintomas como ansiedade, depressão, estresse tem sido identificados na população em geral em decorrência da pandemia de COVID 19.

A prática da telemedicina aproximou o médico dos idosos que podiam ao menos falar no telefone e tirar suas dúvidas, muitos deles contavam com a ajuda dos filhos e netos pois até então, o uso do celular não fazia parte da vida cotidiana desse grupo etário, mas agora o celular é um companheiro para as horas de solidão e distanciamento. (BEZERRA; FERNANDES, 2021)

Hoje em dia, mesmo com as medidas restritivas em algumas cidades do Brasil e do mundo já não estarem mais em vigor, medidas de distanciamento e uso de máscaras faciais, o que vemos, são idosos com medo ainda de tirarem as máscaras, mostrando uma insegurança anormal, ou podemos dizer normal, para o contexto desses dois anos de pandemia. (MELO et al., 2020)

Em meados de março de 2022 essas medidas de controle foram avaliadas por órgãos competentes e individualmente cada estado, município do país por decreto orientou seus moradores a conviver nesse período de pandemia controlada pela vacinação de quase 82% da população que pode tomar a vacina. Os serviços de saúde ainda por orientações individuais, permanecem com algumas medidas da utilização das máscaras e álcool, talvez essa seja ainda uma herança dessa pandemia, e esse costume pelos serviços de saúde do país permaneça como rotina. A insegurança e digamos que até um medo excessivo, quadro de fobia específica, ainda permanece em alguns idosos que mesmo em ambiente abertos e arejados continuam com máscaras, aos poucos estão se despreendendo dessas medidas ainda tão recente em suas vidas. (OMS, 2020)

2.3 Tratamento Medicamentoso e Suporte Psicológico

Os idosos são destaque na pandemia COVID-19, em grande parte por pertencerem ao grupo risco e pelo aumento do envelhecimento populacional, sobretudo pelo potencial de risco dessa população (VALENÇA et al., 2017; BRASIL, 2020).

A compreensão dos cuidados da saúde mental e atenção psicossocial é essencial. Segundo essas recomendações de primeira linha o tratamento para os diversos distúrbios mentais desencadeados pelo isolamento e quarentena da COVID 19, incluem o fornecimento de apoio emocional através dos familiares e profissionais de saúde mental, diminuindo a ansiedade e a tristeza nos momentos de solidão, tendo especial atenção para aqueles idosos com déficit de atenção e memória que podem ter seu quadro clínico piorado por conta das medidas de distanciamento, isolamento e quarentena. (MELO et al., 2020)

O Conselho de Psicologia recomendou atenção especial e trabalho na psicologia

usando todos os recursos para diminuir a propagação viral como a escuta por telefone ou por qualquer recurso de tecnologia de informação e de comunicação. As necessidades médicas de idosos com ou sem COVID-19 precisam ser atendidas durante o surto, isso inclui acesso ininterrupto a medicamentos essenciais para doenças crônicas como o diabetes e hipertensão arterial, doenças renais e oncológicas. (BEZERRA; FERNANDES, 2021)

Ainda segundo Bezerra; Fernandes (2021), o serviço de psicologia deve ser engajado para diminuir as desigualdades sociais, para que os sentimentos pessimistas da pandemia não sobreponham a desesperança que a pandemia trouxe. É essencial a luta contra a desesperança e o tratamento psicológico humanizado é a esperança que todos precisam.

Os serviços de tele saúde e telemedicina foram uma importante ferramenta no enfrentamento da COVID 19, o uso da tecnologia assegurou alguns serviços de saúde para a população, diminuindo a propagação viral e a sobrecarga nos serviços de saúde. A Telemedicina, ferramenta nova e inovadora que no curso da pandemia foi bastante ampliada, é utilizada para fornecer serviços médicos, que de acordo com a lei e diretriz da telemedicina podem facilitar a vida dos pacientes crônicos, inclusive de terapias online e suporte emocional. De acordo com autorização do Conselho Federal de Medicina (CFM) a normatização foi por meio do ofício CFM N° 1756/2020, além do disposto na Resolução CFM nº 1.643, de 26 de agosto de 2002, regulamentando no Brasil essa ferramenta de saúde. (PALOSKI et al., 2020)

De acordo com Forlenza (2000), o tratamento psicofarmacológico da depressão no idoso depende essencialmente do perfil de tolerabilidade do paciente em relação aos antidepressivos. Os ISRS (inibidores seletivos da recaptção de serotonina) constituem a primeira escolha, sobretudo, citalopram e sertralina, que são mais seguros nos idosos, são fármacos metabolizados por isoenzimas do citocromo P450 e que apresentam menor risco de reações adversas quando comparados aos demais antidepressivos.

De acordo com Mukai E Tamp (2009), esses fármacos são os mais comuns no tratamento dos idosos e os mais utilizados no mundo.

O tratamento medicamentoso específico para as doenças mentais, inclui na maioria das vezes os antidepressivos da classe Inibidores Seletivos da recaptção de Serotonina, além de outras classes medicamentosas que podem eventualmente serem utilizadas, lembrando sempre do critério de BEERS, critério esse que orienta a nós profissionais as classes medicamentosas que são desaconselhadas usar em idosos. (PALOSKI et al., 2020)

Uma abordagem multidisciplinar poderá fazer com que o tratamento com essas drogas sejam apenas momentaneamente e não continuamente dependendo dos casos que evoluem para depressão grave. A essência da não medicalização e do suporte emocional com apoio psicoterápico é muito importante, assim como a escuta responsável e o acolhimento da Equipe multidisciplinar quanto ao acompanhamento da Saúde mental e

atenção psicossocial (SMAPS). (MELO, 2020)

De acordo com Lacerda et al. (2014) os benzodiazepínicos são utilizados como ansiolíticos e hipnóticos, além de possuir ação mio relaxante e anticonvulsivante, o consumo crescente pode ser resultado de um período particularmente estressante e turbulento, como estamos passando agora na pandemia de COVID 19 , a incidência dos efeitos colaterais, dentre eles, a diminuição da capacidade motora, prejuízo na memória, tolerância, dependência e potencialização do efeito devem ser efeitos a serem monitorados num cenário pós pandemia, principalmente na população idosa , por já apresentarem um déficit de memória e cognição normal para faixa etária e que pode ser piorado com o abuso dessas substancias a fim de minimizar os sintomas de doenças mentais acometidas em consequência do isolamento e distanciamento social.

No período de pandemia as consequências da depressão foram várias, desde o agravamento psicológico, psíquico, mental e emocional até o comprometimento financeiro. De acordo com dados de uma pesquisa realizada pela OMS (2020 *apud* Vasconcelos *et.al*, 2020, 53,8% da população entrevistada relataram surto psicológico (de moderado a grave), 28,8% relataram sintomas moderados como grave crise de ansiedade e 8,1% apresentaram níveis moderados de 20 a 24 horas por dia, sendo as mulheres mais acometidas neste contexto. (VASCONCELOS *et.al.*, 2020)

Segundo Rodrigues et al. (2020), aspectos como atividades físicas adequadas, o acesso mínimo ao contato familiar, uma alimentação saudável, a utilização correta de medicamentos e a estimulação cognitiva, são de grande importância para o envelhecimento ativo, pois tais atividades abrangem o aspecto biopsicossocial e, conseqüentemente melhoram a qualidade de vida.

A relação entre estes aspectos de estilo de vida, como a atividade física, o envolvimento cognitivo e uma dieta saudável, melhoram a função do cérebro e função cognitiva, especialmente em adultos idosos. A atividade física age na sustentação fisiológica, corporal e cognitiva em qualquer fase da vida, sendo uma alternativa não medicamentosa na prevenção às doenças e como aspecto psicossocial, principalmente em idosos. (LIMA, 2017).

Com o avanço da vacinação e controle dos casos, o retorno das atividades físicas e exercícios físicos é essencial, sendo uma alternativa somatória, ao tratamento psicológico e medicamentoso principalmente em casos graves de depressão, ansiedade e distúrbios emocionais causados pelo isolamento e pela preocupação excessiva do aumento dos casos de COVID, principalmente com o surgimento de novas variantes altamente infecciosas. (OLIVEIRA; CRUZ; SILVA, 2021)

O exercício físico é essencial e propicia um alívio da tensão e do estresse, contrariando o período da pandemia onde os idosos por conta do isolamento social ficaram afastados dos parques, das ruas, das academias, o incentivo aos exercícios físicos nesse contexto é de grande valia mesmo que seja através de vídeos explicativos, programas

de TV, tele reabilitação ou qualquer forma de exercícios físicos a distância ou presencial. (COOPER, 1982)

Segundo Oliveira, Cruz e Silva (2021) programas de exercícios físicos domiciliares na pandemia de COVID-19 no período pós pandêmico, constituem uma estratégia viável para minimizar as perdas de mobilidade alteradas pela inatividade em idosos e ainda que sejam atividades leves a moderadas mesmo que no próprio ambiente residencial podem transformar o estilo de vida reduzindo o sedentarismo e contribuindo para uma saúde mental de qualidade, melhorando o stress durante a pandemia e no período pós pandêmicos. Assim os exercícios físicos e uma dieta saudável constituem importantes medidas não farmacológicas para manter uma saúde mental sadia e contribuir para o bem-estar da população idosa física e mental.

A depressão assim como outros distúrbios mentais colocam em risco a vida desse paciente idoso, ainda mais quando se tem alguma doença crônica degenerativa associada, assim o tratamento da depressão principalmente no idoso tem por objetivo diminuir o sofrimento psíquico e mental, e melhorar o estado geral e qualidade de vida do paciente. Quando se tem um sofrimento prolongado como questões relacionadas a pandemia de COVID 19, há uma piora do prognóstico. A intervenção psicofarmacológica deve ser considerada essencial. (FLORINDO et al., 2002)

Em contrapartida, o bem-estar psicológico pode ser intensificado, a partir do momento que os idosos são estimulados, mesmo que em suas residências, a participarem de algumas atividades físicas, atividades para a memória, assim como aproximar-se com a realidade virtual, com o mundo digital, tudo isso para manter a cabeça ativa, o corpo em movimento. Assim, é fundamental identificar as condições biopsicossociais de cada idoso, além de realçar as suas vulnerabilidades, no sentido de promover estratégias que possam contribuir para uma senilidade ativa. Toda e qualquer atividade física praticada pelo idoso, apresenta-se como uma alternativa terapêutica essencial no contexto de pandemia pela COVID-19 (ROCHA et al., 2020)

Além de todo o cuidado prático, nesse período pós-pandêmico, onde a saúde mental dos idosos foi bastante abalada, é necessário achar meios para que se busque uma melhor qualidade de vida e uma recuperação desta saúde. Por exemplo atividades paradas demais, como assistir TV o tempo todo, ficar diante do computador, não são muito benéficas. Assistir ou ouvir notícias demasiadamente pode causar ainda mais ansiedade e angústia, assim, melhor se manter informado apenas sobre o básico e através de fontes confiáveis. É necessário investir em atividades que estimulem o raciocínio. Os velhos e bons passatempos como palavras-cruzadas, caça-palavras, sudoku e quebra-cabeças podem ser boas opções para estimular o raciocínio e não deixar a mente parar. Atividades físicas, de preferência recomendadas pelos médicos, são estratégias fundamentais para uma boa saúde mental. O momento é de atenção e cuidado. Seguir as orientações médicas para o corpo e a mente, fará com que tudo melhore. Manter a mente e o corpo ativos é a

melhor solução. (KAIRALLA, 2022)

2.4 Políticas Públicas: Participação na vida dos idosos na pandemia

A implementação de políticas públicas que assegurem a oferta de cuidados aos idosos em todas as possíveis dimensões, são compreendidas como grandes desafios enfrentados pela sociedade brasileira na atualidade. Com a atual pandemia COVID 19, somou-se à essas questões já presentes, o maior risco ao qual o idoso está exposto no que se refere a seu processo de adoecimento e morte. (COCOLISCE, 2020)

Os dados epidemiológicos no Brasil e no mundo demonstram que os indivíduos com 60 anos ou mais são os que, nessa pandemia, apresentaram maior acometimento, com quadros mais severos, ocupando leitos de UTI e necessitando de suporte respiratório, como aparelhos específicos e técnicas de intubação. Nessa faixa etária, são também aqueles que apresentam as maiores taxas de letalidade. A política de isolamento social foi a mais eficaz para diminuir a transmissão e, conseqüentemente, o adoecimento dos idosos, protegendo-os de forma direta ou indireta. (NUNES et al., 2020)

Sem nenhuma pretensão de esgotar o tema, se torna urgente, ainda em meio a esta pandemia, que os variados componentes públicos que trabalham com idosos, tais como CRAS (Centros de Referência Assistência Social), CRI (Centros de Referência do Idoso), as próprias VISAs e as unidades de Atenção Primária da Saúde, entre outros, se unifiquem na implementação de ações dirigidas a estes indivíduos. (COCOLISCE, 2020)

2.5 Análise e Interpretação de Dados

Segundo Neil et al. (2020) medidas como distanciamento social, devem ser submetidas a avaliação periódica da evolução da doença, principalmente pela vigilância epidemiológica de cada país, assim é provável que medidas como o relaxamento dessas orientações de segurança e restrições sejam reavaliadas de acordo com cada momento da pandemia, ou seja períodos de aumento e decréscimo de casos da COVID 19.

De acordo com as propostas de Andrade; Ramalho (2020), ações de vigilância em saúde devem ser constantes, como a atualização de um cadastro dos idosos especificamente, como a busca ativa de idosos com sintomas respiratórios para que através de uma escuta qualificada possa ser traçado um plano de ação como modelo de atenção e prevenção comunitária de doenças respiratórias. As autoras ainda denominam essa ação mitigadora de escore de vulnerabilidade, o que traria ações mais efetivas na prevenção e diagnóstico precoce.

Essas medidas de flexibilização e os critérios para tais medidas podem variar com o número de casos e mortes da doença, a prioridade é avaliar a velocidade da transmissão da epidemia e, por consequência, o número de pessoas infectadas e de casos confirmados

por testes de detecção viral. Experiências como a chinesa e coreana, podem ser diferentes a curto e longo prazo, e as medidas de flexibilização certamente serão efetivas com o trabalho de uma vigilância epidemiologia eficaz e atenta aos marcadores da pandemia. Como o objetivo da mitigação é minimizar a mortalidade, esses marcadores devem ser constantemente avaliados. (NEIL et al., 2020)

Ações de vigilância em saúde devem ser constantes, como a atualização de um cadastro dos idosos especificamente, como a busca ativa de idosos com sintomas respiratórios para que através de uma escuta qualificada possa ser traçado um plano de ação como modelo de atenção e prevenção comunitária de doenças respiratórias. As autoras ainda denominam essa ação mitigadora de escore de vulnerabilidade, o que traria ações mais efetivas na prevenção e diagnóstico precoce. (ANDRADE; RAMALHO, 2020)

Segundo Neil et al. (2020), as intervenções deveriam ser permanentes e por todo período epidêmico, para não correr o risco do retorno da transmissão. Assim a mitigação da pandemia e a redução da mortalidade seria alcançada.

De acordo com o manual de recomendações gerais na saúde mental e atenção psicossocial na pandemia de COVID 19 do Ministério da Saúde, os sintomas mais comuns que podem ser diagnosticados num cenário pandêmico são: irritabilidade, angustia, tristeza e depressão, sensação de impotência perante ao inesperado número de infecções e suas consequências, agravados pelo isolamento social imposto com sensação de desespero, tédio e tristeza mais proeminentes, podendo até ser agravado com sintomas depressivos que podem variar de leve a moderado e até ser piorados se tornando recorrentes. Outras alterações muito comuns nesse período de pandemia foram distúrbios do sono, como insônia e pesadelos. (IASC, 2020)

Diante de um cenário de incertezas estamos atravessando a pandemia do milênio, mudanças de hábitos chegaram para ficar, a enorme rapidez de mutações genéticas do vírus implica também na habilidade e rapidez da ciência em detectar as variantes, a sintomatologia de cada variante, as vacinas eficazes para prevenção de casos graves e mortes e por fim tratamentos eficazes de combater e prevenir esse vírus que tem mudado tanto o conceito de prevenção no mundo todo. (VASCONCELOS, 2020)

Uma pandemia paralela detectada na saúde mental da população, em especial na população idosa gerará consequências gravíssimas se não houver uma atenção primária dos sintomas de ordem mental, como depressão, ansiedade e insônia crônica. Diretrizes de enfrentamento devem ser elaboradas, bem como políticas públicas para o enfrentamento dos problemas de ordem emocional, assim como a capacitação dos profissionais de saúde para que haja promoção à saúde e assistência à saúde de todos. Os sintomas psiquiátricos ou as psicopatologias mais encontradas na população idosa relacionados a pandemia de COVID 19 foram ansiedade, depressão, estresse e insônia. Sintomas que nesse momento atual tiveram um aumento significativo nos consultórios médicos assim como o retorno do tratamento das doenças crônicas como hipertensão arterial e doenças cardiológicas,

reumatológicas, endócrinas, entre outras (PAVANI et al., 2021)

Segundo Aquino et al. (2020), o fato de manter as pessoas em isolamento social tem por finalidade reduzir a possibilidade de contaminação do vírus e, conseqüentemente, reduzir também a demanda por serviços de saúde e o número de mortes. Sem dúvida, essa medida de enfrentamento surte efeitos à medida que a população obedece às regras de distanciamento e isolamento social.

A maioria dos idosos que se encontraram em isolamento se tornaram mais depressivos pelo sentimento de solidão e de “prisão”, causado por essa doença, se fazendo necessário a busca por um maior equilíbrio entre a segurança física e emocional, pois se a saúde mental não vai bem a repercussão física é também atingida e isso só piora as doenças somáticas e pré-existentes, como descontrole da pressão arterial, alterações bioquímicas nos exames de rotina, distúrbios metabólicos como aumento de peso. (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020)

Segundo a American Association for Geriatric e o jornal americano de psiquiatria geriátrica *apud* Vahia et al., (2020), já estão contribuindo na capacitação do mundo científico para o enfrentamento dos cuidados específicos na saúde dos idosos, em especial a saúde mental, uma vez que o sofrimento emocional, como por exemplo, a depressão, piora sensivelmente a qualidade de vida.

De acordo com Luzardo et al. (2021) estudo contraria alguns aspectos de piora na saúde mental do idoso quando comparado a jovens adultos e adolescentes, devido a capacidade de resiliência dos idosos, e devido a estabilidade financeira de alguns com os ganhos com a aposentadoria. O medo de contrair a COVID 19 explica-se com o quadro clínico associado a outras doenças de base, que piora na presença dessas comorbidades, levando ao agravamento da doença e até morte.

Segundo a Fiocruz em seu comunicado técnico em 2021 campanhas de comunicação em massa, ações de fortalecimento do SUS, destinação de recursos e ampliação do financiamento para pesquisas são prioritárias no combate a essa pandemia. Algumas ações de mitigação devem permanecer até o controle total da pandemia como distanciamento, uso de máscaras e ações de higienização. o fortalecimento da vigilância em saúde, detecção precoce, testagem em massa, ampliação da vigilância genômica e busca ativa de casos e a inclusão da tele saúde e telemedicina pode tornar o cenário favorável tanto nas doenças físicas quanto nas doenças mentais.

Ainda segundo a Fiocruz, 2021, a análise do RT-PCR e vigilância por meio de sequenciamento genético complementam dados e indicam as ações e tomada de decisões no enfrentamento da pandemia.

O recurso informático facilitou a vida dos idosos para a interação social. A mídia social como fonte de informação tem um papel importante no enfrentamento das desordens mentais, como ansiedade, depressão, medo, insônia. Segundo os autores a exposição excessiva a informação dependendo da fonte dessa informação pode também constituir

um agravante dos sintomas ansiosos por conta do conteúdo da informação. A busca de informações nas redes sociais digitais tem impacto na saúde mental e pode impactar negativamente por conta da origem dessas informações. O medo de morrer, de adoecer ainda constitui um fator agravante que aterroriza a população idosa quando ela através das mídias sociais, leem notícias falsas ou de caráter duvidoso e pensam que aquela informação é verdadeira. (DELGADO et al., 2021)

Estratégias para conter tais notícias falsas ou duvidosas, pois tudo aquilo que é publicado como notícia deve ser priorizado, devendo os fatos apresentados pela notícia serem baseados em evidências. Identificar e reconhecer notícias falsas ajuda no combate a desinformação e na diminuição de danos mentais. (NAEEM; BHATTI; KHAN, 2021)

Exercícios físicos contribuem com a melhoria da saúde física e mental, diminuindo os efeitos negativos da pandemia de COVID 19 causados pelo isolamento social e quarentena. Há uma melhoria da saúde cognitiva, prosperidade sociopsicológica e qualidade de vida mental. Ainda que exercícios físicos sejam praticados nos próprios domicílios tem valor por conta da melhoria da saúde física e mental, com melhoria do equilíbrio estático e força muscular. (OLIVEIRA; CRUZ; SILVA, 2021)

A tele saúde ou telemedicina foi considerada um marco na mudança da relação médico / paciente, ferramenta primordial durante a pandemia por fornecer cuidados de saúde rotineiros e prevenir riscos de adoecimento com a exposição viral. (MALDONADO; MARQUES; CRUZ, 2020).

Segundo a OMS (2020), o perfil da doença está mudando com as novas variantes, o que conseqüentemente muda também o curso e os sintomas da doença.

Quanto mais um vírus se replica, mais ele sofre mutações sendo uma ameaça à saúde pública, a tendência de aumento de novas variantes implica em variantes mais infecciosas e menos virulentas. As vacinas tendem a induzir uma resposta imune eficaz e contribuir para o controle da pandemia. A testagem precoce e o isolamento das pessoas diagnosticadas diminuem a chance do aumento do contágio. (KANTOR; LÜTHY; RITACCO, 2021)

Vale destacar uma pesquisa recente realizada pela Organização Mundial de Saúde - OMS (2020), mais precisamente no último dia 02/07, que apontou que a pandemia da COVID-19 fez aumentar em mais de 25% a quantidade de casos de depressão e ansiedade em todo o mundo em 2020. Segundo a OMS, o número de casos de transtornos de ansiedade aumentou 25,6%, e os de depressão, 27,6% no ano retrasado. O documento também assinalou que a pandemia deixou brechas no acesso ao tratamento da saúde mental. (OMS, 2020)

De acordo com dados da última Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa é considerada a mais afetada pela depressão, atingindo cerca de 13% dos idosos. Com a pandemia, o cenário simplesmente piorou. Isolamento / distanciamento social, medo, luto e insegurança

(sobretudo alimentar e financeira) fizeram com que muitos idosos tivessem a saúde mental afetada, trazendo à tona mais casos de depressão e ansiedade. (IBGE, 2019)

3 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir com o presente estudo que a fase do envelhecimento é uma etapa de grandes transformações na vida do indivíduo, que inclui além de diversas mudanças físicas, mudanças comportamentais, doenças, aposentadoria, afastamento ou perda de pessoas queridas, entre outras. Sem esquecer também que a fase de envelhecimento abrange, de um modo geral, uma considerável diminuição da independência e autonomia por parte do idoso.

Em meio à pandemia que tivemos que enfrentar o isolamento social foi crucial na redução da propagação do novo Coronavírus em nossa sociedade, principalmente no resguardo da população idosa, que pertence ao grupo considerado de maior risco.

Situações como quarentenas, distanciamento social / isolamento social, tendem a despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza, depressão, entre diversos outros transtornos mentais.

Não se pode negar que no cenário pandêmico pelo qual passamos (e ainda estamos passando), medidas de distanciamento e isolamento foram fundamentais para toda a população, especialmente para a população idosa. Por isso é importante manter os níveis recomendados da prática de atividade física e reduzir o sedentarismo, no intuito de cuidar da saúde mental e, conseqüentemente manter uma boa qualidade de vida.

Atividades lúdicas, que estimulem o raciocínio, como palavras cruzadas, caça palavras, entre outras, também ajudam a trabalhar a mente. Medidas de autoajuda, como assistir bons filmes e ler um livro, assim como buscar apoio de um profissional da área da saúde para esclarecer suas dúvidas, diagnosticar corretamente transtornos mentais e por último, oferecer um tratamento adequado, tudo isso são também meios que podem ajudar o idoso enfrentar melhor esse período pós pandêmico.

Vimos que o impacto na saúde mental dos idosos devido à pandemia do COVID-19 está diretamente relacionado ao isolamento / distanciamento social, à redução da dinâmica de seu cotidiano, ao estresse causado pelos cuidados necessários para a prevenção e até mesmo pelo exagero de informações. O presente trabalho é de grande importância para que os idosos procurem manter suas rotinas e atividades regulares sempre que possível, até mesmo em ambientes variados. Não deixar a mente parar, isso é essencial para a boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Estela, M. L. et al. **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios**. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDq4qT7WtPhvYr/?lang=pt#:~:text=Os%20achados%20sugerem%20que%20o,garantir%20a%20sustentabilidade%20dessas%20medidas>. Acesso em 05/07/2022.
- ANDRADE, Ion de; RAMALHO, Lyane. **Ações da atenção primária à saúde para diminuir o adoecimento e a mortalidade dos nossos queridos idosos**. Publicado em 19/03/2020. Disponível em: <https://jornalggn.com.br/artigos/acoes-da-atencao-primaria-a-saude-para-diminuir-o-adoecimento-e-a-mortalidade-dos-nossos-queridos-idosos-por-lyane-ramalho-e-ion-de-andrade>. 2020. Acesso em 01/07/2022.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Atendimentos psiquiátricos no Brasil sofrem impacto da pandemia de COVID-19**. 2020. [Internet] [citado em 20 ago. 2020]. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/atendimentos-psiquiatricos-nobrasil-sofrem-impacto-a-pandemia-de-COVID-19>. Acesso em 20/07/2022.
- 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**. 2020. *Epidemiol Serv Saúde* [Internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/>. Acesso em 20/07/2022.
- BEZERRA, Aline Rocha; FERNANDES, Ana Vitoria Gomes. **COVID 19 e saúde mental: abordagens do pensamento crítico**. 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11586>. Acesso em 20/07/2022.
- BROOKS, Samantha, K., et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. Publicado em 26/02/2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). 2020. Acesso em 21/07/2022.
- CASSIANO, Bruno. **Saúde faz balanço das ações no combate à COVID-19**. 2021. Disponível em: <https://www.novabelem.mg.gov.br/noticias/saude-faz-balanco-das-acoes-no-combate-a-covid-19/>. Acesso em 21/07/2022.
- COCOLISCE, Ricardo. **O Idoso em Tempos de Pandemia**. Publicado em 13/07/2020. 2020. Disponível em <https://ipads.org.br/o-idoso-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em 22/07/2022.
- COOPER, Kenneth, H. **O programa aeróbico para o bem estar total**. 1982. Rio de Janeiro: Nórdica.
- CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. **Ofício CFM nº 1756/2020 – COJUR** [Internet]. CFM; 2020. Disponível em: http://portal.cfm.org.br/imagesPDF/2020._oficio_telemedicina.pdf. Acesso em 21/07/2022.
- D'AGOSTINO, Armando et al. **Mental health services in Italy during the COVID-19 outbreak**. Publicado em maio/2020. *The Lancet Psychiatry*, 7(5): 385-387. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32353266/>. 2020. Acesso em: 21/07/2022.
- DELGADO, Cássia Evangelista et al. **COVID-19 infodemic and adult and elderly mental health: a scoping review**. 2021. *Rev. esc. enferm. USP* 55. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34855932/>. Acesso em 26/07/2022.
- DEMENECH, Lauro Miranda et al. **Ansiedade no contexto da pandemia da COVID-19: demandas emergentes e reflexões para a prática**. *Estud. psicol. (Natal)* [online]. 2021. Vol.26, n.1, pp. 94-104. ISSN 1413-294X. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-294X2021000100010. Acesso em 01/05/2020.

FORLENZA, Orestes. V. **Transtornos depressivos na doença de Alzheimer: diagnóstico e tratamento.** Publicado em junho/2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/TKpSD85vDLyYdf7xVkMBfSc/?lang=pt>. 2000. Acesso 23/07/2022.

FLORINDO, Stella et al. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física.** Motriz, Rio Claro, Ago / Dez 2002. Vol.8 n.3, pp. 91-98. 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2544.pdf>. Acesso em 23/07/2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Fiocruz detecta mutação associada a variantes de preocupação do Sars-Cov-2 em diversos estados do país.** Publicado em 04/03/ 2021. [Internet]. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2021. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/comunicado_variantes_de_preocupacao_fiocruz_2_2021-03-04.pdf. Acesso em 21/07/2022.

HOSSAIN, Md Mahbub; SULTANA, Abida; PUROHITO Neetu, **Mental Health Outcomes of Quarantine and Isolation for Infection Prevention: A Systematic Umbrella Review of the Global Evidence.** Publicado em junho/2020. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512661>. 2020. Acesso em 23/07/2022.

IASC – Inter-Agency Standing Committee (Guia do Comitê Permanente Interagências). **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19.** Versão 1.5, março/2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-COVID-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. 2020. Acesso em 22/07/2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. PNS: **Pesquisa Nacional de Saúde.** 2019. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?=&t=resultados>. Acesso em 22/07/2022.

KAIRALLA, Maisa. **Mente saudável. Depressão em idosos piorou em tempos de pandemia.** Publicado em 20/02/2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/chegue-bem/depressao-em-idosos-piorou-em-tempos-de-pandemia/>. 2022. Acesso em 21/07/2022.

KANTOR IN, LÜTHY IA, RITACCO V. **SARS-CoV-2 variants and the so-called resistance to vaccines.** Publicado em 01/01/2021. Medicina (B Aires). 2021;81(3):421-426. English. PMID: 34137703. 2021. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/34137703> 2021. Acesso 26/07/2022.

LACERDA, Roseli Boerngen de et al. **Avaliação da orientação médica sobre os efeitos colaterais de benzodiazepínicos.** Psychiatry 26 - Mar 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/a/F3QNLqgGfyqsH49hmBQD35J/abstract/?lang=pt#>. 2004. Acesso em 21/07/2022.

LIMA, Daiane Borba de. **Análise da relação entre o estilo de vida, aspectos cognitivos, capacidade de compensação cognitiva e níveis de BDNF em idosos.** 2017. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/8289>. Acesso em 20/07/2022.

LUZARDO et al. **Percepções de idosos sobre o enfrentamento da COVID-19.** Cogit. Enferm 26. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v26i0.78852>. Acesso em 12/03/2022.

MALDONADO, Jose Manuel Santos de Varge; MARQUES, Alexandre Barbosa; CRUZ, Antonio. **Telemedicina: desafios à sua difusão no Brasil.** 2016. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 32 Sup 2: e00155615. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00155615> Acesso em 21/07/2022.

MARQUITTI, Flavia Maria Darcie et al. **Brazil in the face of new SARS-CoV-2 variants: emergencies and challenges in public health.** 2021. Special Article. Rev. bras. Epidemiol. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbepid/a/fMnYkyJKLhpwj8fF8dkbgKQ/?lang=pt>. Acesso em 21/07/2022.

MELO, Bernardo Dolabella et al. (org). **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações gerais**. 2020. Rio de Janeiro: Fiocruz. Março, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br>. Acesso em 07/07/2022.

MESSIANO, Julia Baesso et al. **Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista**. 2021. Cuid Enferm. jan.-jun/2021.; 15(1):43-52. 2021. Disponível em: <http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2021v1/p.43-52.pdf>. Acesso em 20/07/2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. **Protocolo de Tratamento do Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Brasília: Ministério da Saúde. 2020. Disponível: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fev/05/Protocolo-de-manejo-clinico-para-o-novo-coronavirus-2019-ncov.pdf>. Acesso em 20/07/2022.

MUKAI Yuki; TAMP Rajeshi, R. **Treatment of depression in the elderly: a review of the recent literature on the efficacy of single-versus dual-action antidepressants**. 2009. Clin Ther 2009;31(5):945-58. 2009.05.016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19539096/>. Acesso em 20/07/2022

NAEEM, Salman Bin; BHATTI Rubina; KHAN Aqsa. **An exploration of how fake news is taking over social media and putting public health at risk**. Health Info Libr J. Jun/2021; 38(2):143-149. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7404621/>. Acesso em 26/07/2022.

NEIL M. Ferguson, et al. **Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand**. 2020. Imperial College London (16-03-2020), Disponível em: <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/Imperial-College-COVID19-NPI-modelling-16-03-2020.pdf>. Acesso em 05/07/2022.

NOAL, Débora da Silva.; PASSOS, Maria Fabiana Damazio; FREITAS, Carlos Machado de. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. 2020. Rio de Janeiro: Fiocruz, 342p.

NUNES, Vilani Medeiros de Araújo et al. **COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência**. Publicado em 04/04/2020. EDUFRRN-Ciências da Saúde. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28754>. Acesso em 05/07/2022.

OLIVEIRA, Breno Mourão de; CRUZ, Antonio Domingos da Silva; SILVA, Mauro Fernando Lima da. Publicado em junho/ 2021. **Contribuições do exercício físico à saúde mental de idosos durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão sistemática**. 2021. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e12410817089, Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17089>. Acesso em: 20/07/2022.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de et al. **Como o Brasil pode deter a COVID-19**. Epidemiol. Serv. Saúde 29 (2). 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/KYNShRcc8MdQcZHgZzVChKd/?lang=pt#:~:text=O%20pa%C3%ADs%20enfrenta%20n%C3%A3o%20somente,para%20a%20evolu%C3%A7%C3%A3o%20da%20epidemia>. Acesso em 21/07/2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Novel Coronavirus (2019-nCoV), Situation Report – 12**, 1 fev. 2020. Genebra: OMS. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200201-sitrep-12-ncov.pdf>. Acesso em 21/07/2022.

ORNELL, Felipe *et al.* **Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias**. ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria. v. 10 n. 2: Coronavírus - Covid-19. 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. 2020. Acesso em 20/07/2022.

PALOSKI, Gabriela do Rosário et al. **Contribuição do telessaúde para o enfrentamento da COVID-19.** Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – Portal Regional da BVS. Esc. Anna Nery Rev. Enferm ; 24(spe): e20200287, 20200000. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1140806>. Acesso em 21/07/2022.

PAVANI Fabiane Machado et al. **COVID-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literatura.** Rev Gaúcha Enferm.42 (esp): e20200188. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/jrgenf/a/YD6VWWBggJmkcBY8jNsFypSd/?lang=pt>. Acesso em 14/07/2022.

RODRIGUES, Phillipe et al. **Fatores associados a pratica de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil.** V. 25. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14365>. Acesso em 23/07/2022.

SANTOS, Stephany da Silva; BRANDÃO, Gisetti Corina Gomes; ARAÚJO, Kleane Maria da Fonseca Azevedo. **Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. Acesso em 05/07/2022.

VAHIA, Ipsit V et al. **COVID-19, Mental Health and Aging: A Need for New Knowledge to Bridge Science and Service.** Am J Geriatr Psychiatry. 2020 ul;28(7):695-697. Epub 2020 Mar 25. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32278745/>. Acesso em 05/07/2022.

VALENÇA Tatiane Dias Casimiro et al. **Deficiência física na velhice: um estudo estrutural das representações sociais.** Esc. Anna Nery 21 (1) – 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452017000100208&lng=pt&nrm=isso. Acesso em 21/07/2022.

VASCONCELOS, Silva Eutrópio et al. **Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19.** v. 12 n. 12 (2020): Revista Eletrônica Acervo Saúde (ISSN 2178-2091) | Volume 12.I 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5168>. Acesso em 21/07/2022

WANG, Huali. et al. **Coronavirus epidemic and geriatric mental healthcare in China: How a coordinated response by professional organizations helped older adults during an unprecedented crisis.** International Psychogeriatrics, 32(10), 1117-1120. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1371215>. Acesso em 21/07/2022.

ZHU, Na et al. (2020). **A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019.** N England J Med [Internet]. Feb [cited 2020 Apr 7];382:727-33. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31978945/>. Acesso em 19/07/2022.