

Efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de idosos

Marina Costa Garcia¹

Resumo

Interessando-se pela situação da pandemia de Covid-19, que vem acontecendo desde o final de 2019 e foi marcada por importantes crises na saúde pública no Brasil e no mundo, o presente artigo teve como objetivo central compreender os efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de idosos. Para isso, de modo específico, buscou: identificar as principais mudanças ocorridas nas vidas de idosos durante a pandemia, investigar os sentimentos gerados pela pandemia, investigar os sentimentos gerados pelo isolamento social, descrever as percepções de idosos acerca de sua saúde mental ao longo da pandemia e investigar o entendimento que idosos têm da pandemia no geral. Foram efetivadas entrevistas semiestruturadas com seis idosos, sendo quatro mulheres e dois homens, com idades entre 71 e 90 anos. A pesquisa demonstra que a pandemia mudou significativamente a rotina da maior parte dos entrevistados, trazendo sentimentos de ansiedade, tristeza, medo, saudade dos amigos e da família, entre outros. O distanciamento social se mostrou a parte mais angustiante desse período, como aponta a literatura. Observou-se também alguns fatores que podem ter sido protetivos para sua saúde mental, como uma boa condição sociomaterial, acesso à informação e convívio com cônjuge e outros membros da família, aspectos que, infelizmente, não são a realidade de grande parte da população idosa brasileira.

Palavras-chave: Covid-19. Idosos. Pandemia. Saúde mental. Velhice.

Abstract

Taking an interest in the situation of the Covid-19 pandemic, which is taking place since the ending of 2019 and has been marked by a major crisis on public health matters, in Brazil and worldwide, this article had as its main goal comprehend the effects of the Covid-19 pandemic on the mental health of the elderly. To do that, in a specific way, it aimed: identify the main changes that occurred in the lives of elderly people during the pandemic, investigate feelings that emerged from the pandemic, investigate feelings that emerged from social distancing, describe the elderly's perceptions concerning their mental health during the pandemic and investigate the understanding they have concerning the pandemic in general. Semi structured interviews were conducted with six elderly people, four women and two men, aged between 71 and 90 years. The research shows that the pandemic has changed significantly the day to day of most interviewees, generating feelings of anxiety, sadness, fear, and they missed their friends, family, among other things. Social distancing has shown itself as the most harrowing part of the pandemic period, as was pointed out on the literature. Also, there were some factors observed that might have been protective for their mental health, such as a good sociomaterial condition, access to information and living together with spouses and other family members, aspects that, unfortunately, are not the reality of a great part of the elderly Brazilian population.

Keywords: Covid-19. Elderly. Mental Health. Pandemic. Old age.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia pela Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: marinacostagarcia1@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2021. Orientadora: Prof^ª. Zuleica Pretto, Dra.

Introdução

Vive-se hoje no Brasil e no mundo a pandemia de Covid-19. A Covid-19, nome da síndrome respiratória ocasionada pelo novo coronavírus, foi inicialmente detectada em 2019 na cidade de Wuhan, capital da província da China Central, como mencionado por Faro et al. (2020). E a crise causada pela doença tem sido uma das maiores dos últimos anos.

A doença se espalhou rapidamente pelo mundo inteiro, deixando muitas vítimas e modificando a vida das pessoas. “A facilidade de propagação, a falta de conhecimento sobre o vírus e o aumento exponencial do número de contágios fizeram com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) elevasse a doença ao status de pandemia em março de 2020” (WHO, 2020a apud FARO ET AL, 2020, p. 2).

Como forma de prevenir a Covid-19, foram recomendadas diversas medidas de higiene e de distanciamento social. No Brasil, o Ministério da Saúde (2020) declarou no dia 20 de março de 2020 através da Portaria Nº 454 o estado de transmissão comunitária do coronavírus em todo território nacional, e destaca a necessidade de investir esforços em reduzir a transmissibilidade e possibilitar um manejo adequado dos casos. O Ministério da Saúde (2020) apresentou como medida de contenção o isolamento domiciliar dos doentes, mediante atestado médico, tendo em vista também a Lei Nº 13.979 (Brasil, 2020). A Lei Nº 13.979 é de fevereiro de 2020, mas já dispõe sobre medidas de enfrentamento à Covid-19, as quais foram implementadas posteriormente, como o isolamento social, quarentena, e o uso de máscaras, além de alguns apontamentos a nível de organização e manejo da crise. Por fim, a portaria também recomenda que pessoas com 60 anos ou mais realizem o distanciamento social tanto quanto possível. Os idosos e pessoas que apresentam alguma comorbidade são mais suscetíveis ao agravamento da doença, como indicado pelo CEPEDDES (2020b).

Até o presente momento (metade de novembro de 2021), o Brasil soma 21.965.684 casos de Covid-19 e 611.478 mortes, apresentando uma letalidade de 2,8%, conforme exposto no painel do coronavírus, disponibilizado pelo Ministério da Saúde (2021). A vacinação contra a doença teve início no Brasil em janeiro de 2021, e atualmente tem-se uma diminuição no número de mortes e casos da doença, mas ainda se mantém algumas medidas de higiene, segurança, restrições e distanciamento social, mesmo que de forma mais branda.

A pandemia atravessa toda a estrutura social e tem efeitos também na saúde mental, como mencionado por Lima R. C. (2020). Os impactos psicossociais existem em diferentes níveis de intensidade e gravidade, e estima-se um aumento na ocorrência de transtornos psíquicos no geral, entre um terço e metade da população (CEPEDDES, 2020a). “Em situações

de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção” (LIMA, R. C. 2020, p.1).

Bezerra et al. (2020) mencionam evidências que apontam para efeitos psicológicos negativos do isolamento social já em pandemias anteriores, e destacam a necessidade de se investigar os impactos da pandemia da Covid-19. Ainda nesse contexto, Magalhães e Garcia (2021) apontam que apesar de o isolamento social ser necessário no contexto atual, é essencial que se atente para além da saúde física, pensando na saúde mental e bem-estar das pessoas que estão isoladas.

Martins et al. (2020 apud Magalhães e Garcia, 2021) destaca que todas as pessoas sofrem com os efeitos do isolamento social, independente de grupo social ou idade. Entretanto, pode-se pressupor que cada grupo se veja impactado pela pandemia de forma singular. Lima R. C. (2020) menciona alguns exemplos que ilustram essa ideia, como crianças que podem ter algum comportamento regressivo, além de dados que mostram um aumento na violência familiar, que geralmente é dirigida às mulheres e filhos.

Sendo assim, entende-se que os velhos² também tem uma vivência particular do momento, pois tende a ser afetada pela doença de diferentes formas, ainda que não seja infectada por ela (CEPEDES, 2020b). A perda de amigos, familiares, e um cenário de perdas no geral coloca em evidência a finitude da existência humana. Sendo assim, é essencial que além das ações de tratamento e prevenção da Covid-19, sejam considerados também os fatores emocionais e sociais que atravessam a terceira idade nesse período (CEPEDES, 2020b).

O número de idosos vem aumentando no Brasil, e o envelhecimento da população tem sido documentado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nos últimos anos, e está relacionado ao aumento da expectativa de vida e à diminuição da taxa de natalidade, como mencionado por Perissé e Marli (2019). Segundo Perissé e Marli (2019), os idosos (60 anos ou mais) são 13% da população do país, e a projeção de 2018 do IBGE estima

² Zimerman (2000) discute os termos usados para se falar da velhice, e usa a palavra “velho” propositalmente em seus trabalhos, justamente por entender que ela não tem nada de depreciativo. E acrescenta que depreciativo mesmo é usar eufemismos, como se a velhice fosse um problema a ser escondido. Segundo Zimerman (2000), deve-se mudar a maneira de tratar o velho, não a maneira de falar dele. Neri e Freire (2003) também colocam em discussão os termos usados para designar os velhos, como adulto maduro, idoso, pessoa idosa, melhor idade, terceira idade, idade madura, entre outros, e falam do pavor que muitos tem de serem chamados de velhos. Ao mesmo tempo, também existem as falas de que “a velhice é um estado de espírito” e “a vida começa depois dos 40”, numa tentativa de afastar de si a imagem da velhice (NERI; FREIRE, 2003). Segundo Neri e Freire (2003) isso ocorre em grande parte por conta do preconceito com essa fase da vida, que mesmo nos dias de hoje, com tecnologias e avanços, ainda é fortemente associada a morte, doenças e incapacidade. As autoras apontam esses eufemismos como forma de esconder o preconceito com a velhice, e assim como Zimerman também adotam a palavra “velho” para designar essas pessoas, além de adotar termos como “velhice” e “envelhecimento”.

que esse número tende a dobrar nas próximas décadas. Apesar desse envelhecimento evidente, a velhice não é muito assistida no Brasil. Tem-se o estatuto do idoso, instituído por lei, que trata de direitos dos idosos, inclusive em âmbito de convivência familiar e comunitária, lazer, dignidade, respeito, entre outros (BRASIL, 2003). Entretanto, sabe-se que na prática, não são todos os velhos que acessam tudo que lhes é garantido por lei. Visto isso, é preciso que cada vez mais se pense em políticas e iniciativas destinadas ao idoso, ainda mais no momento histórico em que vivemos, no qual estes se encontram em posição de grande vulnerabilidade.

Por estarem no grupo de risco da Covid-19 e pelas características próprias desse estágio da vida, os velhos ocupam um lugar de destaque no contexto da pandemia, por precisarem ao mesmo tempo de atenção e de distanciamento, como apontado por Inês de Castro (Alves, 2020). Daniel Barros, entrevistando Alves (2020), comenta que a pandemia fez com que seja indispensável falar sobre a velhice, o que acabou acelerando debates que já se mostravam necessários há tempo, devido ao envelhecimento da população. Há 21 anos, Zimmerman (2000) já falava da velhice como uma questão social merecedora de muita atenção.

A partir do exposto acima, pode-se pensar como os velhos estão experimentando este momento de pandemia, com tantas limitações, mudanças repentinas, e um cenário que fragiliza a saúde mental de todos, não apenas dos mais velhos. Além de todos os fatores destacados anteriormente, vale mencionar também o cenário político atual, com grande negacionismo por parte do governo federal acerca da doença e das formas de contê-la, além da falta de respaldo financeiro na área da saúde e da ciência em especial.

Estudar os efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos idosos pode auxiliar na criação de políticas e estratégias que visem amparar essa população em pandemias futuras ou outras situações que se assemelhem à atual de alguma forma. Além disso, a pandemia ainda não acabou e seus efeitos ainda estão sendo vividos pela população, e os estudos podem contribuir para o enfrentamento desses efeitos. Bezerra et al. (2020) destacam a necessidade de se investigar os impactos da pandemia da Covid-19 na sociedade e em distintas populações, visando uma construção de políticas adequadas a cada cenário. Assim, entende-se que são necessários estudos que se ocupem dos impactos dessa situação na saúde mental das pessoas, para conhecer os fenômenos e nortear possíveis intervenções.

No presente trabalho compreende-se que toda a sociedade sofre com os efeitos da pandemia e do isolamento, mas buscar-se-á compreender a forma particular que esse

fenômeno atinge a população idosa, almejando responder a seguinte questão: quais os efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de idosos?

Método

A presente pesquisa se caracteriza como qualitativa, descritiva, exploratória, com delineamento de estudo de campo e corte transversal. Segundo Gil (2008) pesquisas exploratórias costumam ser realizadas com intuito de aproximação de um tema pouco estudado, muitas vezes sendo o início de uma pesquisa mais ampla. Por isso são menos rígidas no seu planejamento e não é habitual que se use instrumentos e técnicas quantitativas, como mencionado por Gil (2008).

O estudo contou com seis participantes, sendo quatro mulheres e dois homens, com idades entre 71 e 90 anos. Os participantes são todos aposentados e declararam ter feito distanciamento social durante o período de pandemia da Covid-19. Foi possível chegar a esses participantes através de contatos da pesquisadora e indicações de sua rede de relacionamentos. Gil (2008) caracteriza esse tipo de amostragem como amostragem por acessibilidade. Os participantes foram contatados por meio de *WhatsApp* e ligação telefônica.

A coleta de dados foi feita por meio de entrevista semiestruturada, construída com base nos objetivos da pesquisa. Todos os nomes que serão utilizados na presente pesquisa são fictícios, a fim de preservar a privacidade dos participantes. Vale destacar que a coleta de dados só teve início após aprovação do comitê de ética em pesquisa da UNISUL (CEP-UNISUL), e ocorreu conforme as diretrizes a respeito de ética em pesquisa com seres humanos que constam nas resoluções Nº 196 de 10 de outubro de 1996 do Ministério da Saúde e Nº 446 de 12 de dezembro de 2012.

Participantes: Ana, 75 anos, casada, mora com o marido, e outros membros da família, totalizando 6 pessoas na casa. Aposentada como professora, cursou o magistério e tem nível superior incompleto, renda média de dois mil reais. Mora em Balneário Arroio do Silva – SC.

Bete, 76 anos, casada, mora apenas com o marido e a cachorra. Aposentada, era professora e tinha um salão de beleza, cursou o magistério e tem nível superior incompleto, renda média de sete mil reais. Mora em Araranguá – SC.

Cida, 71 anos, casada, mora apenas com o marido. Aposentada, ensino superior completo, renda média de 15 mil reais. Mora em Florianópolis – SC.

Davi, 83 anos, casado, mora com a esposa, filha e neto. Médico e militar aposentado, nível superior completo, renda média de 20 mil reais. Mora em Florianópolis – SC.

Ester, 78 anos, casada, mora com o marido. Aposentada como professora, cursou o magistério, nível superior completo, renda média de seis mil reais. Mora em Florianópolis – SC.

Felipe, 90 anos, casado, mora com a esposa e dois filhos. Aposentado, cursou até o quarto ano do ensino fundamental, e tem renda média de dois salários-mínimos. Mora em Florianópolis – SC.

Dentre as entrevistas, três foram feitas de forma online e três de forma presencial. A respeito das presenciais, os participantes demonstraram interesse, e perguntaram sobre a possibilidade de fazê-la dessa forma, o que trouxe a facilidade de não depender tanto de tecnologias, além de um contato mais próximo entre entrevistadora e entrevistado(a). Vale destacar que todos os entrevistados, bem como a pesquisadora, estavam vacinados com a primeira e a segunda dose da vacina contra a Covid-19 (um dos entrevistados já havia tomado a terceira dose também), e todas as recomendações sanitárias foram seguidas, mantendo uma distância segura do entrevistado, higienização e uso de máscara.

Nas entrevistas feitas com mediação de tecnologia, ocorreu uma dificuldade com todos os participantes de acessar plataformas de chamada de vídeo. Sendo assim, as entrevistas foram feitas pelo próprio *WhatsApp*, utilizando a função de chamada de vídeo. As entrevistas variaram quanto à sua duração, de 15 a 45 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra, para que se pudesse realizar a análise dos dados.

A partir dos objetivos da presente pesquisa, dos dados encontrados e do referencial teórico utilizado, surgiram três categorias de análise: o que é a pandemia e quais mudanças ela trouxe, sentimentos experimentados no período de pandemia e percepções a respeito de sua saúde mental. Os procedimentos de análise dos dados da presente pesquisa serão de natureza qualitativa. Gil (2008) aponta que nesse caso não existe uma fórmula predefinida que oriente o pesquisador, e então a análise dos dados fica mais a critério do estilo e capacidade deste, o elemento humano é fundamental.

O que é a pandemia e quais mudanças ela trouxe

Como já citado anteriormente, a Covid-19 é uma doença que se espalhou rapidamente pelo mundo, sendo logo elevada ao grau de pandemia e mudando de forma significativa a vida das pessoas. Todos os entrevistados nessa pesquisa partilhavam um entendimento da pandemia como algo sério e que exigia cuidados e respeito. Alguns gostavam mais de se

informar sobre o assunto, outros menos, mas no geral todos se mantiveram informados e tiveram uma compreensão semelhante da situação.

Ana: "A pandemia foi uma desgraça, uma desgraça mundial.

Ester: "Então é uma coisa tão cruel, que ela te engana como se fosse uma gripe."

Felipe: "Eu acredito que seja uma coisa muito séria. Não é brincadeira não. Muita gente acha que é uma, é uma brincadeira, que é... mas não é uma brincadeira, não é brincadeira. É uma coisa que tem que se cuidar e ter respeito."

Davi: "Na minha opinião pessoal, é que foi realmente uma grande pandemia, um vírus que se transmite com uma habilidade muito grande por via aérea e que afetou rapidamente todo mundo, ninguém escapou. E as consequências são gravíssimas até hoje. Infelizmente grande número de mortos, a coisa muito lamentável."

Os entrevistados se informavam principalmente assistindo televisão, e com exceção de Ester e Felipe, usavam também a internet para ler sobre o assunto. Yabrude et al. (2020) trazem os idosos como um público vulnerável às notícias falsas, especialmente no contexto da pandemia, com uma quantidade exagerada de informações sendo divulgadas a todo momento. Entretanto, na presente pesquisa, não foi observado nada nesse sentido. Destaca-se a fala de Davi, que se preocupou bastante com consumir informações confiáveis:

Eu tomo muito cuidado, faço uma filtragem muito importante das notícias, porque infelizmente quase tão ruim quanto o vírus foi essa informação distorcida que a gente tinha. Temos exemplos péssimos que vinham desde o mais alto executivo, que deveria nos dar exemplo, e não dava, até pessoas, até médicos que davam declarações completamente enganosas médicos que não tinham conhecimento exato, não eram infectologistas, e diziam coisas erradas...

Além de Davi, Ester também fez comentários a respeito do governo, pois sentiu que a população teve maus exemplos, além de pouco suporte. "É que a gente teve uma demora pra começar a vacinar, um governo que foi um pouco né... Não, não tem governo, é desgovernado total, não é?". A respeito desse assunto, não foram encontradas referências na literatura, no entanto, pode-se inferir que, num cenário permeado de incertezas e ansiedades, ter um governo pouco eficiente e muitas vezes negacionista, é um fator que mexe diretamente com a subjetividade das pessoas. Temos exemplos desse negacionismo demonstrados pelo próprio presidente do Brasil, Jair Bolsonaro, quando deu declarações que iam contra o *lockdown*, uso de máscaras (além de não a usar publicamente), além de disseminar um certo medo em relação às vacinas a partir de informações errôneas.

Quanto às mudanças, todos os entrevistados relataram mudanças em suas vidas durante o período da pandemia. A principal mudança que ocorreu em todos os casos foi a diminuição da frequência com que saiam de suas casas e viam seus amigos e familiares,

devido ao distanciamento social necessário. Bete relatou não ter sentido essa mudança tão significativa quanto os demais, pois já não gostava de sair antes da pandemia, disse: "eu não tenho vontade de sair". Além disso, apareceram mudanças nas rotinas e nas formas de se relacionar.

Ana: "nós não recebemos mais ninguém na nossa casa, já faz dois anos."

Davi: "Olha eu sempre encontrava com os amigos e abraçava muito, e... e... apertava a mão... e isso teve que mudar."

Ester: "Então, a gente saía... a gente saía, jantava, ia tomar café, né, agora fica trancada."

Felipe: "Ai eu fiquei muito sem contato com as pessoas. É... saí pouco de casa, mudou muito a minha vida, mudou muito. Eu não trabalho, que sou aposentado, mas eu saía muito. Eu ia no mercado, ia nas lojas. Hoje eu evito o máximo que posso..."

Alves (2020) menciona que a questão mais delicada para os idosos tem sido o distanciamento social, que os deixa longe da família, amigos e de suas atividades de rotina. Ela menciona a dificuldade de mudar a rotina como um grande estressor, e a difícil aceitação de ter que ficar em casa por obrigação. Bezerra et al. (2021) concluem em seu estudo que o isolamento social causado pela pandemia da Covid-19 traz, entre outras coisas, questões com a mudança de rotina. Essas questões podem ser observadas também nas falas dos entrevistados, e quanto maior a mudança na rotina maior o estresse. Bete, por exemplo, que não teve uma mudança significativa na rotina, não falou dessa questão como um incômodo. Já os demais relataram grandes mudanças na rotina e uma certa frustração por conta disso. O distanciamento social mudou muito o modo de viver e conviver da população. E apesar de ser uma medida necessária e eficaz "[...] pode ter consequências sociais e psicológicas diretas e indiretas agora e no futuro o que requer atenção das autoridades de saúde" (HOLMES ET AL., 2020 apud BEZERRA ET AL. 2020, p. 2).

Todos os entrevistados falaram que usam a internet, especialmente WhatsApp e ligação telefônica, para falar com suas famílias e amigos. E todos os entrevistados, exceto Bete, falaram dessas mudanças de forma negativa, demonstraram saudade de sair de suas casas, ou ao menos ter essa opção, além de saudade de amigos, família, e atividades que realizavam. Alves (2020) menciona que apesar de muitos idosos terem aprendido a usar a tecnologia para abrandar um pouco essas faltas, o sofrimento por conta delas ainda se faz presente, e existe ainda a ambiguidade do sentimento de querer estar perto de pessoas queridas, mas ter medo de se contaminar pela doença.

Além disso, todos os participantes relataram as mudanças relacionadas aos cuidados na pandemia, como uso de máscaras, álcool em gel, higienização de produtos e objetos que vinham da rua, entre outros. Todos praticaram os cuidados recomendados, os viam como necessários, e ainda veem, pois até a data das entrevistas continuavam praticando-os.

Cida: [...] no início eu fazia higienização em tudo, sapato na rua, a sapataria virou a frente da porta... todos os cuidados. E aí hoje continuo com máscara, não saio sem máscara, saio.... volto... higieniza a mão... isso tudo continuo fazendo como se fosse o primeiro dia.

As entrevistas mostram que a maior parte dos participantes tiveram mudanças significativas em suas rotinas, o que pode vir a ser um grande estressor, especialmente o distanciamento social. Percebe-se que essas mudanças mexem com o projeto de vida dos velhos, pois quem era acostumado a receber pessoas em casa, cuidar da família, praticar esportes ou realizar tarefas fora de casa, se vê “sem função” nesse momento, o que é acentuado pelo fato de não trabalharem. Ou seja, seus projetos eram ainda mais relacionados a essas atividades das quais foram restringidos.

Sentimentos experimentados no período de pandemia

O isolamento imposto pela pandemia já foi caracterizado como o “maior experimento psicológico do mundo” (VAN HOOFF, 2020 apud LIMA, R. C., 2020, p. 6). A Covid-19 vem causando um mal-estar generalizado na sociedade. “Um evento como esse ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação” (MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL, 2020a apud FARO ET AL, 2020, p. 2). Além disso, a perda de amigos, familiares, e um cenário de perdas no geral coloca em evidência a finitude da existência humana. Sendo assim, é essencial que além das ações de tratamento e prevenção da Covid-19, sejam considerados também os fatores emocionais e sociais que atravessam a terceira idade nesse período (CEPEDES, 2020b).

O que mais apareceu nos discursos dos entrevistados foram falas que remetiam a sentimentos experimentados no período da pandemia de Covid-19. Foram citados sentimentos como tristeza, preocupação, medo, e saudade por Ana e Ester. Cida e Felipe falaram em medo e preocupações, mas não expressaram tão detalhadamente outros sentimentos que lhes ocorreram. Davi expressou algumas dificuldades, muita vontade de sair de casa, e principalmente saudades que sentiu de amigos e familiares.

Ana: “[...] essa pandemia nos deixa assim muito... com muito temor, entende?”

Ester: "quem gosta de ficar trancada é outra coisa, quem trabalha em casa né, que faz algum serviço pra fora, que trabalha em casa, aí não tem problema. Agora pra mim me deixou muito frustrada assim, muito trancada, [...] tem dias que eu chorava direto assim, entendeu?"

Ester: "E eu nem filme quero ver, eu não tenho sossego. Eu tô sempre parece assim levando um susto."

Os efeitos da pandemia se desenvolvem para além da saúde física, e o distanciamento social, apesar de necessário, mostrou-se um grande fator de estresse. Bezerra et al. (2020) mencionam alguns sentimentos que o isolamento pode trazer, como o de solidão, medo e ansiedade generalizada. Podemos ver alguns desses sentimentos nas falas dos participantes, quando falam em temor, saudade, sentimento de estar trancada, entre outros. É interessante a fala de Ester de que está sempre "levando um susto", pois mais do que identificar uma (possível) ansiedade generalizada, tem-se acesso à essa sua vivência tão particular nesse período.

Nesse sentido, tem-se também a fala de ficar mais velho:

Felipe: "Eu não me sentia muito bem, fiquei muito na cama, dormi muito e fiquei mais velho."

Ao ser perguntado o porquê disso, ele falou que é porque dormia muito e não saía mais. Apesar de não estar explícito na fala do entrevistado, pode-se relacionar isso às associações que se fazem da velhice com a tristeza, solidão, doença, cansaço, entre outras coisas, como trazido por Zimmermann (2000).

Bete e Davi enfatizaram que não sentiram medo nesse período. Os dois se disseram um pouco fatalistas, "eu acho que morre quem tem que morrer" (Bete), mas Davi também disse que apesar disso, é bastante otimista e corajoso, por isso não sentiu medo.

Bete: "Nunca tive medo, eu não tenho medo de nada querida. Nem de ninguém, eu não tenho medo."

Bete: "Eu com essa idade que eu to, se eu partir daqui já to... pra mim ta certo."

Destaca-se essa segunda fala de Bete, que mostra uma relação que ela faz da velhice com a morte, talvez também com uma falta de projeto de vida, e que por isso a morte por Covid já não assusta tanto. Felipe, apesar de ter medo da doença, apresentou uma fala um pouco semelhante, de que não se tem mais muita coisa para desejar na sua idade. Zimmerman (2000) menciona que os idosos podem ter falta de motivação para planejar o futuro. Segundo a autora, a velhice vem acompanhada de algumas perdas, que não envolvem apenas a morte e a proximidade dela, mas sim todas as mudanças significativas na vida, que podem causar

crises de identidade, de autoestima, e do próprio projeto de vida do sujeito, como pode ser o caso aqui.

Os demais participantes relataram que sentiram medo, especialmente do número de mortes e de perder pessoas queridas.

Cida: “claro que assusta né... porque tu... tu ouve numa matéria número de de pessoas que vão a óbito por causa de uma doença no mesmo dia, isso assusta bastante.”

Ester: “tudo isso tu lembra assim, puta essa menina morreu com 37 anos... aquele Gustavo, a idade do Marcos, do meu mais velho. Então a gente olha assim... puta, a gente fica com medo.”

Na velhice, já é comum que as pessoas estejam mais próximas a pensar da morte, pois naturalmente ocorrem mais perdas de amigos, parentes de idades próximas à sua. Assim, pode-se pensar na delicadeza desse momento histórico, que torna isso ainda mais acentuado por conta do vírus. Ana contou que perdeu muitos amigos queridos que morreram de Covid, Bete perdeu amigos e familiares, Cida perdeu um irmão, e se emociona bastante ao falar disso, Ester teve muitos conhecidos que faleceram. Davi e Felipe não falaram sobre suas perdas, se elas ocorreram.

A velhice vem acompanhada de alterações físicas, psicológicas e sociais, que ocorrem de forma natural e gradativa, como citado por Zimmerman (2000). Além disso, a autora menciona desgastes biológicos, que podem facilitar a infecção por doenças, crises de identidade causadas por mudanças de papel em diversas áreas da vida, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais. Essas mudanças podem ser difíceis para alguns velhos, causando um sentimento de luto pelas perdas e pela proximidade da morte. Para muitas pessoas, velhice é sinônimo de adoecimento e morte, isso é algo que permeia o senso comum, e inevitavelmente penetra no psiquismo dos sujeitos. Por isso (mas não apenas isso), muitos velhos tem dificuldade de pensar um projeto de vida para a sua velhice, já que ela não é associada à vida, mas sim à morte.

Posto isso, Faro et al. (2020) mencionam um fator de sofrimento do período de pandemia, que é a impossibilidade de as pessoas realizarem seus rituais fúnebres da maneira que gostariam ou estão acostumadas. Os velórios e funerais inicialmente nem podiam acontecer, depois puderam ser feitos com restrições de horário, número de pessoas e seguindo as normas de higiene, mas ainda assim bem diferentes dos tempos antes da pandemia. Ester foi a única que comentou sobre isso.

Ester: “Ficamos assustados, não podia-se ir... É só... a Helena morreu, eu não fui, até hoje eu não falei com a Maria (mãe dela).” “Eu nem pude ir, porque eu ia me meter lá? ela disse: vai ser 2 horas só...”

Ester fala com pesar dessa situação, que foi muito duro não poder se despedir de quem se foi, e não poder oferecer tanto apoio para os familiares. Mesmo com as restrições, tinha medo de ir até a cerimônia por conta do vírus, mas ao mesmo tempo fala que até hoje sente vergonha da mãe de Helena, sua amiga, por não ter estado lá nesse momento.

O luto é um processo natural e normal, mas também foi, em certa medida, modificado pela pandemia. O CEPEDDES (2020c) discute essa questão, pontuando que situações de crise podem interferir no luto das pessoas envolvidas, por diversas questões, como mortes mais frequentes, precoces e repentinas que o habitual, além dos rituais que não podem ser realizados da maneira que sempre foram. Esses fatores, como mencionado pelo CEPEDDES (2020c) são considerados complicadores da elaboração do luto normal, o que pode provocar transtornos psicológicos nos indivíduos que sofrem esse tipo de perdas. Ainda quanto aos rituais, eles têm uma importante função organizadora no processo de luto, e o CEPEDDES (2020c) destaca a necessidade de se encontrar alternativas para que os enlutados ritualizem e deem significado ao que estão enfrentando.

A respeito das consequências de mudanças na vida de idosos, Neri e Freire (2003) destacam que os efeitos de acontecimentos vão atingir as pessoas de formas diferentes, e isso tem a ver com sua história, fatores de personalidade, manutenção de contatos com os filhos, netos e outros familiares e da existência de amigos mais chegados. Neri e Freire (2003) apresentam em sua discussão acerca da velhice os termos heterogeneidade e diversidade. A heterogeneidade é um fenômeno que marca as diferenças entre as pessoas que surgem a partir de suas experiências, suas histórias de vida, num contexto mais individual. Já a diversidade tem um contexto mais amplo, de lugar que os indivíduos ocupam na sociedade. A partir disso afirmam que “ao contrário do que muitos pensam, os velhos não só não são todos iguais, como também tendem a ser muito diferentes entre si” (NERI; FREIRE, 2003, p. 113).

Isso pode ser observado aqui, pois cada participante vive esse momento de forma única, de acordo com seu contexto, sua história e suas características. Para exemplificar, pode-se pensar em Davi, que é médico, ele viveu esse momento sem grandes medos ou tristezas, e isso tem a ver (entre outros fatores) com sua formação, pois compreendia bem o que estava acontecendo. Já outras participantes, como Ana e Ester, sentiam muito medo e preocupação, e apesar de se manterem bem informadas, tinham um entendimento mais leigo da situação, o que pode ter sido motivo de incertezas e ansiedades.

Percepções acerca da saúde mental

Magalhães e Garcia (2021) mencionam que é crucial falar de saúde mental em tempos de pandemia. Lima P. B. S. (2020) menciona alguns dados de uma pesquisa brasileira publicada em revista internacional e coordenada pela professora Adriane Ribeiro Rosa, que investigou sintomas psiquiátricos na população geral no contexto da pandemia: estima-se que 80% da população sente-se mais ansiosa, 68% têm sintomas depressivos, 65% expressam sentimentos de raiva, 63% apresentam sintomas somáticos e cerca de 50% relatam alterações no sono. Além disso, Lima P. B. S. (2020) compara esses números com os de outros países, e destaca uma grande disparidade, a qual pode ser associada às diferenças socioeconômicas e culturais existentes. Na pesquisa brasileira, também se observou uma relação entre menor nível educacional e suscetibilidade a sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Faro et al. (2020) mencionam uma pesquisa realizada na China (Wang et al, 2020), que também encontrou sequelas psicológicas nos participantes durante a crise da Covid-19: 53% apresentaram sintomas moderados ou graves. Os autores trazem mais dados que convergem com esse, e apontam para um aumento da demanda de cuidados em saúde mental durante a pandemia, especialmente para aqueles diagnosticados com a Covid-19, suas famílias, e grupos com vulnerabilidades específicas ou grande exposição ao vírus.

Os entrevistados foram questionados a respeito de sua saúde mental ao longo da pandemia. Ana fala que sua saúde mental ficou bastante comprometida, apesar de sentir já estar melhorando. Diz: “Olha eu fiquei mais tensa, mais nervosa, muito aborrecida, sem vontade de sair mais...”. Também mencionou se sentir mais ansiosa e preocupada. E: “Mexeu muito com o meu emocional, assim, bastante, me senti muito triste...”.

Já Bete, acha que não teve sua saúde mental afetada de nenhuma forma, diz: “não senti nada de diferente”. É interessante notar que Bete também não teve grandes mudanças da rotina, já não gostava de sair de casa e não teve medo do vírus. Diferente de Ana, que teve bastante medo, grandes mudanças na rotina e sentiu sua saúde mental abalada. Assim, pode-se refletir sobre relação entre esses fatores.

Cida respondeu prontamente que a pandemia não afetou sua saúde mental, mas depois lembrou da morte do irmão: “A perda do meu irmão me trouxe um pouco de... de diferença assim, me deu um tempo assim em que meu emocional abalou bastante, mas já está... já está passando...”. Ela acrescenta que sempre procurou ficar tranquila com a situação da pandemia.

Davi também percebe sua saúde mental em bom estado: “Psiquicamente eu creio que não tive nenhum problema. Aceitei bem tudo, e pelo contrário, até ajudei algumas pessoas que aceitavam a minha opinião, pra dizer que se mantivessem psiquicamente estáveis”.

Ester sentiu sua saúde mental bastante abalada, falou que a pandemia foi bastante deprimente e que a deixou bastante insegura. "Ela me deixou bastante tensa, ansiosa.", "a saúde mental ela mexeu comigo, mexeu bastante, tu visse. Falei na Helena e já... (chorou)", "tudo isso assim mexe com a gente, o interior da gente, mexe..."

Felipe respondeu: “Não, eu nunca fiquei triste”. Entretanto, anteriormente havia comentado que ficou mais isolado, dormia muito, e que ficou mais velho, além de falar que não tinha mais o que desejar na sua idade. Aqui, bem como no caso de Cida e Davi, pode-se notar uma certa resistência em se mostrar e até mesmo se perceber vulnerável, pois em diversos momentos comentaram sobre as dificuldades do momento vivido.

A presente pesquisa não busca identificar sintomas ou atribuir diagnósticos aos participantes, mas compreender de uma forma mais existencial como eles experimentaram esse fenômeno tão complexo que está sendo a pandemia.

Zimerman (2000) menciona que 15% dos idosos precisam de atendimento em saúde mental, e 2% apresentam quadros depressivos, além disso também são atingidos por estados paranoides, hipocondria e outros transtornos. A autora comenta que os quadros depressivos muitas vezes passam despercebidos, vistos como características normais do envelhecimento. Aqui pode-se retomar a reflexão sobre os estereótipos na velhice: uma depressão pode ser vista como algo “natural” da idade, ignorando o sofrimento psíquico real de um sujeito.

Segundo Silva et al. (2018) os velhos estão mais expostos aos transtornos mentais comuns (TMC), o que envolve muitos fatores, entre eles a presença de comorbidades e incapacidades, episódios de estresse durante a vida e isolamento social. É interessante destacar aqui o isolamento social, que recentemente ocorreu no contexto da pandemia de Covid-19, mas já aparece aqui como um fator de risco para o desenvolvimento de TMC. Pode-se observar na presente pesquisa que o distanciamento social foi bastante difícil para quase todos (Bete foi a única que não se incomodou), e mesmo que não tenha sido desencadeador de algum quadro psicopatológico, foi fonte de angústia e sofrimento. Esses dados vêm ao encontro do que foi observado na literatura, Bezerra et al. (2020) mencionam o isolamento social como algo que merece muita atenção, pois pode trazer consequências sociais e psicológicas diretas e indiretas para aqueles que passam por ele.

Apesar de muitos autores apresentarem dados semelhantes aos colocados acima e falarem da velhice como um momento de exposição a algumas questões de saúde mental,

acredita-se que essas colocações também são influenciadas pelos estereótipos e estigmas da velhice, já discutidos anteriormente. Na presente pesquisa não se tem dados suficientes para identificar transtornos nos sujeitos, entretanto, é possível observar que dentre os entrevistados, quatro consideram que não tiveram sua saúde mental afetada. Ainda assim, nota-se algumas angústias nesses participantes, mas que aparentemente não foram aumentadas por eles serem velhos.

Além disso, a população idosa não é tão amplamente estudada, o que dificulta que se chegue às conclusões de forma simples. Moura (2021) menciona que é quase impossível generalizar, e destaca a importância de se considerar a variabilidade dessa população, levando em conta condições de saúde, moradia, nível educacional, escolaridade, rede de apoio, experiência de vida, crenças e valores, presença de demência ou não etc. A respeito dos idosos na pandemia, a autora apresenta uma ideia interessante:

apesar de idosos representarem um grupo em geral mais vulnerável, nem sempre reagem negativamente às condições adversas dessa pandemia. Com sua sabedoria, podem apresentar resiliência e manter sua saúde mental e razoável bem-estar. (Moura, 2021, p.2)

Pode-se observar que a maior parte dos participantes apresentou angústias em relação à pandemia, o que em alguma medida também tem efeitos na saúde mental. Entretanto, apenas Ana e Ester sentem sua saúde mental verdadeiramente abalada. Acredita-se que alguns fatores foram importantes para esses resultados, como a condição sociomaterial privilegiada dos participantes, nenhum deles passou por necessidades financeiras ou dificuldades de acesso a serviços de saúde durante a pandemia. Além disso, não passaram por esse período sozinhos, todos eram casados, moravam com seus cônjuges e alguns também com outros membros da família, o que pode ter sido um fator de proteção para sua saúde mental.

Ao longo das entrevistas, foram identificados alguns recursos que os participantes foram utilizando ao longo da pandemia, pensamentos e práticas que de alguma forma os ajudaram a passar por esse período, formas de proteger sua saúde mental e física.

Todos os participantes, exceto Davi, que é agnóstico, mencionaram a religião como algo que os ajudou a passar pela pandemia um pouco melhor. Os participantes são de religiões cristãs, e alguns, como Ana, Bete e Cida, relataram que intensificaram suas práticas de oração com a pandemia. Os participantes relataram que pediam por proteção para si e suas famílias, e que a fé facilitou um pouco a passagem por esse período delicado.

Ana: “Deus é o primordial em nossas vidas né, então quanto à minha religião, eu nunca me afastei dela, nem na pandemia, eu acho que eu me aprofundei mais ainda. A bíblia nós lemos todos os dias, isso aí me ajudou bastante.”

Bete: “Eu fico rezando por eles toda noite em que tudo que Jesus me escuta, entendesse? E ele me escuta, eu falo com ele e ele me escuta, me abençoa, protege, ta protegendo.”

Ester: “A tua fé ela tem que tá existindo. Se não tem fé... se não tem fé o negócio fica mais complicado né.”

Felipe: “Eu acho que me ajudou, porque eu rezo toda noite né, e peço também pela minha família toda.”

Os participantes também comentaram sobre atividades que realizaram para se ocupar, no geral atividades que já realizavam, mas na pandemia tiveram mais tempo para elas.

Ana: “Eu gosto muito de pintar né, eu pinto, eu gosto muito de ler a bíblia, gosto muito de cuidar de flores, plantas. [...] Então isso aí que me ajudou bastante. Ler, a leitura de bons livros também me ajudou bastante.”

Cida: “Fiz alguns trabalhos manuais de tricô, crochê, essas coisas que fazer para ocupar o tempo né...”

Davi: “Comecei a fazer mais trabalhos manuais, fabriquei alguns barquinhos pro meu neto, e procurava ter atividades de jardinagem. [...] Cuidar de afazeres domésticos, consertar algumas coisas em casa, e passar o tempo assim. Aproveitar para ler bastante, estudar um pouco...”

Alguns participantes, como Davi e Cida, relataram que uma forma de se sentirem mais seguros era por meio da informação, então estavam frequentemente buscando por notícias e atualizações a respeito da Covid-19. Davi é paraquedista e fez uma analogia interessante com o esporte:

A gente tem que cuidar, por exemplo para saltar de paraquedas você tem que estar com ótimo equipamento, com preparo, com tudo, para evitar o risco, agora sempre existe o perigo. Mas nós temos que pensá-lo com a melhor segurança possível. [...] Eu enfrentava com todo o meu equipamento de segurança. E sabendo que eu tinha obrigação de cuidar de mim e de todas as outras pessoas.

Além disso, alguns participantes como Ana, Cida e Davi falaram que praticaram atividades físicas, e que isso os fez bem. Por fim, todos os participantes falaram das vacinas como algo muito bom, e que os deu certo alívio, ainda que não por completo. O que não é uma estratégia de enfrentamento propriamente dita, mas certamente foi algo que os proporcionou certa esperança e força.

A partir do exposto acima, pode-se observar que os idosos entrevistados conseguiram encontrar alguns recursos que os auxiliaram no período da pandemia, e mesmo que algo tenha

sido feito a fim de “passar o tempo”, também é uma forma de cuidar da saúde mental e podem ter sido fatores de proteção de questões mais graves de saúde mental.

Considerações Finais

A presente pesquisa teve como objetivo compreender os efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de idosos. Para isso, foram investigadas as mudanças que os participantes tiveram nas suas vidas, o entendimento que tinham da pandemia, bem como sentimentos que experimentaram a partir dela e suas percepções a respeito de sua saúde mental diante de tudo isso.

Aqui, não se propôs esgotar o assunto dos efeitos da pandemia na saúde mental de idosos, mas sim conhecer as vivências de algumas pessoas nesse período, para compreender algumas especificidades que atravessam essa população, e se perceberam sua saúde mental afetada pela situação. Como citado anteriormente, os entrevistados apresentam alguns privilégios nas suas condições sociomateriais, o que, junto a outros fatores, podem ser protetivos para a saúde física e mental. Mesmo assim, alguns participantes relataram ter tido sua saúde mental abalada. Em quase todos os casos, mesmo nos que disseram não ter sua saúde mental afetada, nota-se alguma angústia, seja por medo do vírus, da morte, tristezas, ou “apenas” uma saudade da família, dos amigos e de sua rotina. Ou seja, como encontrado na literatura, o distanciamento social se mostrou como um dos fatores mais desgastantes da pandemia.

Acredita-se que os objetivos da pesquisa tenham sido atingidos. Foi possível identificar as principais mudanças ocorridas nas vidas dos idosos entrevistados, que foram diversas, com destaque para o distanciamento social e mudanças na rotina. Os seis entrevistados sentiram as mudanças, e uma entrevistada relatou não se incomodar com elas. Quanto aos sentimentos gerados pela pandemia e pelo isolamento social, apareceram sentimentos de ansiedade, tristeza, medo, saudade dos amigos e da família, entre outros. As percepções dos entrevistados a respeito de sua saúde mental foram variadas, com duas participantes afirmando que tiveram sua saúde mental bastante abalada, enquanto os outros se viam bem em relação a isso, ainda que em alguns momentos tenham dado pistas de que também sofreram nesse período. Por fim, também foi possível investigar o entendimento que idosos têm da pandemia no geral, e todos eles viam a situação como algo muito sério, que devia ser respeitado e exigia cuidados. Alguns também mencionaram que a pandemia é uma tragédia, uma situação triste.

Entretanto, o tema está longe de se esgotar. Por ser um TCC, a pesquisa teve um tempo limitado, o que restringiu a coleta de dados a poucos participantes. Além disso, devido ao recorte geográfico e socioeconômico, que mesmo não intencional, acabou ocorrendo, os resultados não devem ser generalizados sem alguma crítica para outras realidades distintas. Acredita-se que uma pesquisa com um número maior de participantes e de realidades socioeconômicas mais variadas seria bastante rica para uma compreensão mais ampla do fenômeno, bem como pesquisas com idosos que residem em instituições de longa permanência. Ainda assim, acredita-se que a presente pesquisa tenha fornecido dados que expandiram a compreensão do tema estudado, uma vez que foram poucos os trabalhos encontrados a respeito dele. Também por conta disso, a literatura usada de referência tinha suas limitações.

Ainda serão necessários muitos estudos para compreender de fato como a pandemia de Covid-19 afetou a saúde mental da população em geral, e de grupos específicos, como os velhos. E isso inclui pesquisas a serem realizadas daqui alguns anos, uma vez que não conhecemos a dimensão que esse acontecimento pode ter no psiquismo de um sujeito a longo prazo. “Muitos estudos ainda serão necessários para elucidar a relação entre a pandemia da Covid-19 e os fatores associados ao estresse psicossocial vivenciado pela população mundial” (BEZERRA ET AL., 2020, p. 8).

REFERÊNCIAS

- ALVES, Tânia. **Humanamente: saúde mental dos idosos na pandemia**. [Entrevista concedida a] Daniel Barros e Inês de Castro. São Paulo: BandNews FM, 18 maio. 2020. Podcast. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/6SE882ThcrKqgRDUO255gu?si=eLX6ZRp5Tz69IyxiAbDAaQ>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- BEZERRA, Carina Bandeira *et al.* Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 1-10, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-1290202000412>.
- BRASIL. **Lei nº 10.741**, de 01 de outubro de 2003. Brasília, Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm#:~:text=LEI%20No%2010.741%2C%20DE%201%C2%BA%20DE%20OUTUBRO%20DE%202003.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20o%20Estatuto%20do%20Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs%20Ancias.&text=Art.,a%2060%20\(sessenta\)%20anos](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm#:~:text=LEI%20No%2010.741%2C%20DE%201%C2%BA%20DE%20OUTUBRO%20DE%202003.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20o%20Estatuto%20do%20Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs%20Ancias.&text=Art.,a%2060%20(sessenta)%20anos). Acesso em: 01 jun. 2021.

BRASIL. **Lei nº 13.979**, de 06 de fevereiro de 2020. Brasília, Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/13979.htm. Acesso em: 01 jun. 2021.

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações para gestores**. Brasília, 2020a.

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos**. Brasília, 2020b.

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Processo de luto no contexto da Covid-19**. Brasília, 2020c.

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.

LIMA, Patrícia Barreto dos Santos. **As sequelas emocionais da pandemia**. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/ciencia/as-sequelas-emocionais-da-pandemia/>. Acesso em: 18 maio 2021.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 30, p. 1-10, abr. 2020.

MAGALHÃES, Ricardo Antonio. GARCIA, July Mesquita Mendes. Efeitos Psicológicos do Isolamento Social no Brasil durante a pandemia de COVID-19. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, Ed. 01, Vol. 01, pp. 18-33. Janeiro de 2021. ISSN: 2448-0959, DOI: 10.32749/nucleo.conhecimento.com.br/psicologia/isolamento-social.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. **Coronavírus Brasil**. Painel Coronavírus. 2021. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 01 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 454**, de 20 de março de 2020. Brasília, Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>. Acesso em: 22 nov. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Resolução nº 196**, de 1996. Brasília, 10 out. 1996. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1996/res0196_10_10_1996.html. Acesso em: 22 nov. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Resolução nº 446**, de 2012. Brasília, 12 dez. 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em: 22 nov. 2021.

PERISSÉ, Camille; MARLI, Mônica. Caminhos para uma melhor idade. **Retratos: a revista do IBGE**, Rio de Janeiro, v. 16, p. 19-25, fev. 2019. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf. Acesso em: 13 abr. 2021.

MOURA, Maria Lucia Seidl de. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 1-3, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562021024.210060>.

NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida (org.). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2003.

SILVA, Paloma Alves dos Santos da; ROCHA, Saulo Vasconcelos; SANTOS, Loiamara Barreto; SANTOS, Clarice Alves dos; AMORIM, Camila Rego; VILELA, Alba Benemérta Alves. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 639-646, fev. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018232.12852016>.

YABRUDE, Angela Theresa Zuffo; SOUZA, Andressa Caroline Martins de; CAMPOS, Catarine Wiggers de; BOHN, Loyse; TIBONI, Marcela. Desafios das Fake News com Idosos durante Infodemia sobre Covid-19: experiência de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 1-6, ago. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200381>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/SsxfTkKXqDFKnvgWTSCTZtN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2021.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.