

Impacto do isolamento social em idosos na pandemia covid-19

Impact of social isolation on the elderly during the COVID-19 pandemic

Impacto del aislamiento social en los ancianos durante la pandemia de COVID-19

Larissa Santos Gugliotti¹, Rafaela de Macedo², Bruna da Rosa Maggi Sant Helena³, Adelmo Fernandes do Espírito Santo Neto⁴, Solange Abrocesi⁵,
Giovana Ribeiro Teles de Paiva⁶

Como citar: Gugliotti LS, Macedo R, Helena BRMS, Santos Neto AFE, Abrocesi S, Paiva GRT. Impacto do isolamento social em idosos na pandemia Covid-19. REVISA. 2024; 13(3): 650-60. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n3.p650a660>

REVISA

1. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0003-9141-1373>

2. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0009-2905-6052>

3. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-1985-5001>

4. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-5182-1843>

5. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-2818-2091>

6. Faculdade Associação Educacional Luterana Bom Jesus. Joinville, Santa Catarina, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0003-1056-0730>

Recebido: 12/04/2023
Aprovado: 12/06/2023

RESUMO

Objetivo: identificar o impacto do isolamento social na vida dos idosos residentes em Joinville, bem como, conhecer as principais limitações e dificuldades durante a pandemia de Covid-19. **Método:** estudo descritivo com abordagem qualitativa. Foram selecionados participantes ativos de grupo de idosos de Joinville. A coleta de dados foi realizada através de entrevista conjugada, com o auxílio de um roteiro de perguntas semi-estruturadas. Para a análise dos dados foi realizado a análise temática de acordo com Minayo. **Resultados:** a entrevista foi realizada com 9 participantes, do sexo feminino com idades entre 60 e 80 anos. Todas as entrevistadas relataram mudanças em sua rotina durante a pandemia, entretanto diante do envolvimento com familiares e demandas domiciliares algumas entrevistadas mantinham as atividades de rotina como por exemplo a ida a supermercados. A maioria das entrevistadas relataram sentimentos como tristeza, ansiedade e depressão, e, relevante prejuízo na vida social. **Conclusão:** o isolamento social ocasionou restrições nas atividades e relações sociais, limitando a autonomia e independência, sobrecarga, bem como, tornou-se uma forte influência para o surgimento de sentimentos negativos.

Descritores: Saúde da pessoa idosa; Isolamento social; Vírus da COVID-19; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to identify the impact of social isolation on the lives of the elderly residents in Joinville, as well as to understand the main limitations and difficulties during the COVID-19 pandemic. **Method:** descriptive study with a qualitative approach. Active participants from elderly groups in Joinville were selected. Data collection was carried out through combined interviews, with the aid of a semi-structured question guide. For data analysis, thematic analysis according to Minayo was performed. **Results:** the interview was conducted with 9 participants, females aged between 60 and 80 years. All interviewees reported changes in their routine during the pandemic; however, some interviewees maintained routine activities such as going to supermarkets, in light of involvement with family and household demands. Most interviewees reported feelings such as sadness, anxiety, and depression, and significant impairment in social life. **Conclusion:** social isolation led to restrictions in activities and social relationships, limiting autonomy and independence, causing overload, and becoming a strong influence for the emergence of negative feelings.

Descriptors: Elderly health; Social isolation; COVID-19 virus; Nursing.

RESUMEN

Objetivo: identificar el impacto del aislamiento social en la vida de los ancianos residentes en Joinville, así como conocer las principales limitaciones y dificultades durante la pandemia de COVID-19. **Método:** estudio descriptivo con enfoque cualitativo. Se seleccionaron participantes activos de grupos de ancianos de Joinville. La recopilación de datos se realizó a través de entrevistas combinadas, con la ayuda de una guía de preguntas semiestructuradas. Para el análisis de datos, se realizó un análisis temático según Minayo. **Resultados:** la entrevista se llevó a cabo con 9 participantes, mujeres de entre 60 y 80 años. Todas las entrevistadas informaron cambios en su rutina durante la pandemia; sin embargo, algunas entrevistadas mantenían actividades de rutina como ir al supermercado, debido a la participación en familia y las demandas del hogar. La mayoría de las entrevistadas reportaron sentimientos como tristeza, ansiedad y depresión, y un deterioro significativo en la vida social. **Conclusión:** el aislamiento social provocó restricciones en las actividades y relaciones sociales, limitando la autonomía e independencia, causando sobrecarga y convirtiéndose en una fuerte influencia para la aparición de sentimientos negativos.

Descritores: Salud del adulto mayor; Aislamiento social; Virus COVID-19; Enfermería.

REVISA

Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Lei N° 10.742, de outubro de 2003 idoso é toda pessoa com 60 anos ou mais. A OMS considera o envelhecimento humano um dos maiores triunfos da humanidade com expectativa de que até 2025 o Brasil esteja entre os 6 países com maior número de idosos¹.

O termo envelhecimento define-se como um conjunto de mudanças fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais, tornando-se um processo conjunto. Sendo progressivo e gradativo de perdas motoras e sensoriais ocorridas conforme a passagem do tempo².

A Corona Virus *Disease-19* (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus *SevereAcuteRespiratorySyndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) que provoca sintomas respiratórios, iniciando de forma branda, podendo manifestar estágios mais graves. Mesmo atingindo em massa jovens adultos, a atenção é dada a idosos e pessoas com comorbidade, pois representam o grupo de risco à contaminação³. Os idosos correspondem a 68,9% dos óbitos por COVID-19⁴.

Em tempos de pandemia se fez necessário o isolamento social para que a doença não se propague. A COVID-19 não ameaça somente a vida. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a vida social dos idosos está sendo ameaçada, já que as taxas de mortalidade representam cinco vezes a média global. Os períodos prolongados de distanciamento social impactaram diretamente na saúde, direitos e cuidados básicos, criando desafios no acesso dessas pessoas. Visto que, isso é um grande problema, sendo os idosos mais propensos a doenças crônicas e comorbidades⁵.

As relações sociais são necessárias para manutenção da saúde em qualquer estágio da vida. De acordo com Rocha⁶, as atividades de interações sociais são importantes para o bem-estar dos idosos e a falta dessas atividades na rotina impacta diretamente na manutenção do envelhecimento ativo. Nessa fase da vida, os idosos já se encontram em maior vulnerabilidade que favorecem o aparecimento de doenças ou agravantes, e, ao estar em situação de distanciamento social, torna-se mais favoráveis às alterações comportamento⁶.

Dessa maneira, a presente pesquisa se justificou pelo cenário de pandemia no Brasil, na qual o isolamento repercutiu diretamente na vida dos idosos. Nesse sentido, este estudo visou identificar o impacto do isolamento social na vida dos idosos residentes em Joinville, bem como, identificar o seu perfil sociodemográfico e conhecer as principais limitações e dificuldades durante a pandemia de Covid-19. Sendo assim, questionou-se "Qual o impacto do isolamento social na vida dos idosos?".

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo e de abordagem metodológica qualitativa. Esta pesquisa aborda quatro aspectos: descrição, registro, análise e interpretação⁷, buscando descrever a realidade e visando os aspectos subjetivos das ciências sociais⁸.

Através de uma entrevista presencial conjugada a um roteiro de perguntas semi-estruturadas. Ocorreram nos meses de julho e agosto de 2022

em uma Paróquia Joinville, com 9 integrantes de um dos grupos de idosos. Como critérios de inclusão, participaram idosos acima de 60 anos e frequentadores da igreja. Foram excluídos idosos com incapacidade cognitiva.

Os idosos que aceitaram participar da entrevista receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que continha todas as informações necessárias, seguindo a Resolução 510/2016. Todos os participantes foram convidados de forma voluntária, gratuita, preservando o anonimato, confidencialidade e sigilo (BRASIL, 2016).

Após a entrevista, as respostas das perguntas foram descritas integralmente, sem interferência de cunho pessoal e ordenadas por participante. Para extrair os resultados da pesquisa foi utilizado as três etapas da análise temática proposta por Minayo⁸.

A coleta de dados foi possível somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Faculdade IELUSC, sob número do parecer 5.420.497.

Resultados

Características dos participantes

A entrevista foi realizada com 9 participantes, do sexo feminino, residentes na cidade de Joinville-SC. A idade das participantes variou entre 60 e 80 anos. Com relação ao estado civil, 5 participantes eram viúvas e as outras casadas. Dentre elas, apenas 2 moravam sozinhas, enquanto as demais residiam com cônjuge e/ou filhos e netos, conforme pode ser visualizado na Tabela 1.

Quadro 1: características das participantes

IDADE	60 a 69	04
	70 a 79	04
	80	01
ESTADO CIVIL	Casada	04
	Viúva	05
SITUAÇÃO DE MORADIA	Sozinha	02
	Marido	04
	Familiar	03

FONTE: Elaboração própria (JOINVILLE, 2022)

Todas as participantes tinham vida social ativa e mantinham a autonomia e independência. As maiores das participantes indicaram não ter ajuda familiar em suas rotinas, por mais que algumas não morem sozinhas, mas dependem de si mesmas para realizar os afazeres rotineiros.

A partir dos dados coletados nas entrevistas, e mediante a análise, os resultados foram agrupados em 3 categorias: Impacto na atividade social dos idosos durante o isolamento, percepções do idoso em relação a sua autonomia e sentimentos dos idosos em relação ao isolamento social.

Impacto na atividade social dos idosos durante o isolamento

No que tange os questionamentos relacionados às mudanças na rotina dos idosos durante o isolamento, todas as entrevistadas relataram mudanças em sua rotina. As falas demonstram o descontentamento com a restrição das relações sociais e a perda da liberdade, conforme exemplificado nos relatos a seguir:

"...de certa forma sim..." "...a eu quero ir num lugar, não pode ir porque aquele não recebe visita, principalmente porque tenho parentes de sítio e eles tinham muito medo de pegar covid..." (Participante 1)

"...sim, alterou, não comer quase..." "...dormindo muito pouco, perdi muitos parentes, perdi meu irmão, meu cunhado, minha sobrinha e minha irmã em 8 dias..." (Participante 2)

"...bastante..." "...eu não dormi adireito, a gente não tinha um lugar assim... pra dormir bem..." (Participante 7)

Todas as idosas entrevistadas relataram mudanças em sua rotina como consequência do isolamento social durante a pandemia. Para distinguir o que de fato havia mudado na rotina, as participantes foram questionadas sobre quais atividade haviam deixado de fazer devido a pandemia, conforme demonstrados nos relatos a seguir:

"...sim, eu ia na academia e não fui mais, eu tinha viagem marcada e foi por água abaixo..." (Participante 2)

"...sim, isso sim, fechou aqui então não pude ir à missa..." (Participante 3)

"...aqui na igreja e no CRAS..." (Participante 9)

Antes da pandemia, todas as participantes frequentavam grupos sociais e praticavam variadas atividades como viagens, artesanatos, danças, missas e atividades em prol da igreja. Além disso, são idosas que têm controle sob suas rotinas, vão ao mercado, farmácia, banco e realizam demais atividades que sejam necessárias. Porém, com a vinda da pandemia essas atividades foram restringidas e as elas passaram a ficar reclusas em suas residências. Foi possível observar os semblantes tristes das idosas ao decorrer dos relatos.

Uma idosa nos relatou que tinha uma vida bastante agitada antes da pandemia, além das atividades sociais e de lazer, exercitava-se na academia, fazia caminhadas ao ar livre, participava dos cultos na igreja e gostava de receber visitas dos familiares em sua casa. Entretanto, essa rotina mudou completamente no período da pandemia uma vez que as restrições de mobilidade e, o medo de contrair a doença a fez se mudar para a casa de praia, juntamente com o seu marido, no intuito de ficarem mais distantes das possibilidades de contágio. Também nos relatou que a caminhada era uma das principais atividades que sentia falta e necessidade em decorrência das fortes dores que tinha nas articulações. Mas, encontrou uma forma de adaptar essa atividade ao redor da sua casa, conforme na citação a seguir:

"...deixamos, porque estávamos isolados na praia então não tinha como ir...eu ficava dando volta na casa para poder me exercitar e não ficar parada..." (Participante 8)

Em relação às percepções das idosas sobre as atividades e as necessidades do seu dia a dia durante o isolamento, foi observado que quase todas realizavam sozinhas as suas atividades rotineiras, pois, não tinham ajuda frequente de um familiar. Embora a maioria morasse com um familiar, não podiam depender integralmente da ajuda do mesmo devido a rotina profissional e pessoal que estas mantinham.

Diante dessa questão, para entendermos o gerenciamento da autonomia e o grau de ajuda que tinham à frente de suas rotinas e necessidades básicas, foram questionadas se dirigiam-se a mercados, padarias, farmácia, dentre outros equipamentos sociais durante a pandemia:

"sim...às vezes vou com minha nora..." " ...se ela não pode vou lá pego o meu carro e pronto..."(Participante 1)

"...sou eu que faço há muitos anos, meu marido nunca fez isso, toda vida eu..." (Participante 3)

"...tenho, porque não tem ninguém para ir por mim..." (Participante 5)

"...tudo normal, era só eu né, era obrigado a fazer..." (Participante 7)

A partir dos relatos é possível observar que há uma complexidade nesse contexto da autonomia e o cenário pandêmico, na qual as participantes tinham um papel muito forte frente a sua vida cotidiana e que muitas vezes dependem de si mesmas, seja por escolha ou por necessidade, como é a realidade de 2 entrevistadas que faziam o papel de cuidadoras da família.

Sentimentos dos idosos em relação ao isolamento

Os sentimentos das idosas estavam relacionados a tristeza, ansiedade e depressão. Apenas 01 das participantes indicou sentir-se sozinha durante o isolamento, as demais sentiam-se ansiosas. Para elas o isolamento contribuiu para o surgimento desses sentimentos pois não era possível receber visitas, se reunir com os familiares, ir à celebrações na igreja e participar dos grupos.

Nesse sentido, as participantes foram questionadas quanto a contribuição do isolamento social para o surgimento de sentimentos negativos, conforme demonstrados pelos relatos a seguir:

"...contribuiu bastante...ele contribuiu porque eu estou acostumada a ir nesses grupos jogar cacheta, jogar canastra..." "...ir pro sítio e os parentes não recebiam por causa do isolamento..." (Participante 2)

"...perdi o apetite, fica meio reprimido, não dormia direito..." "...o medo porque perdemos um cunhado por covid..." (Participante 4)

"...eu acho que sim, porque a gente tem medo também, porque em todo lugar que a gente vai tá contaminado..." (Participante 5)

"...bastante, isso contribuiu muito, a gente não podendo conversar, não podendo sair, ficar sozinha dentro de uma casa..." (Participante 6)

"...um pouco triste pela situação, e também pelas pessoas que a gente ouvia que estavam indo, graças a Deus na minha família não teve covid..." (Participante 8)

Discussão

O isolamento social durante a pandemia foi uma estratégia necessária para garantia da subsistência, porém, trouxe diversas consequências negativas, ocasionando restrições de contato e comunicação, visto que, nessa fase da vida as suas conexões sociais são ir às celebrações da igreja, visitar ou receber familiares, fazer compras de suprimentos básicos e fazer parte de grupos de idosos e/ou da comunidade⁹.

Ainda nesse sentido, o isolamento social foi uma medida que afetou toda a população, independente da faixa etária. Entretanto, as alterações nas atividades sociais para os idosos culminam com um processo natural de transição etária, contemplados pela aposentadoria, limitações físicas, perda de familiares, entre outras causas¹⁰.

A trajetória de participações sociais são proporcionais ao avanço da idade, promovendo o envelhecimento bem-sucedido com saúde e bem-estar. Idosos que dão continuidade nas participações de atividades na comunidade estão menos suscetíveis a problemas de saúde. Quanto menor o nível de interações e conexões que as atividades sociais promovem, mais precoce são evidenciados os declínios das condições físicas e cognitivas, aumentando o risco de incapacidade e mortalidade¹¹.

Compreender a qualidade de vida dos idosos, vai além das percepções de condições clínicas de saúde, é preciso conhecer as relações sociais e a forma como esses meios proporcionam trocas e experiências. , Nessa fase da vida esses vínculos são necessários para que os idosos não se sintam invalidados pela sociedade, bem como são indispensáveis para saúde mental e física. Em um estudo realizado por Luzardo¹², evidenciou-se através das percepções manifestadas sobre o enfrentamento da COVID-19, a necessidade da resiliência, paciência e empatia para recriar as rotinas e adaptar-se às mudanças para diminuir os efeitos nocivos nesse período.

Neste estudo foi possível observar que houve um impacto diretamente na atividade social das participantes. Os relatos das idosas apontaram a importância das relações sociais e o quanto essas interações trazem benefícios para suas vidas, promovendo qualidade de vida. Ficou evidente que as entrevistadas tinham a percepção do quão importante são as atividades sociais. De acordo com a OMS¹, às trocas de experiências, as redes sociais de apoio e os laços afetivos que as interações sociais proporcionam são determinantes para preservar e promover a autonomia e independência, assim garantindo um envelhecimento ativo.

Todas as participantes tinham envolvimento frequentes nas atividades da sociedade, desfrutavam de suas vitalidades, auto-suficiência e capacidade de decisão. Esses conceitos são pertinentes à autonomia, embora possuam significados heterogêneos que são decorrentes da vivência de cada pessoa¹³.

Em um estudo realizado por Medeiros, Borges e Oliveira¹⁴, o envelhecimento ativo é influenciado pelo meio que o idoso está inserido. Diante da visão dos idosos, ter qualidade de vida está ligada à capacidade para desempenhar atividades, cuidar de si e não depender de ajuda. O estudo ainda reforça que a participação frequente dos idosos em grupos de convivência promove muitos benefícios, principalmente, favorece a autonomia e independência.

Mesmo com medo de contrair a doença, estas idosas se viam na

obrigação de sair de casa para garantir o abastecimento de suprimentos básicos de suas residências. Estudos realizados por Barros e Oliveira¹⁵ e Almeida¹⁶, ressaltam a prevalência das mulheres como principal cuidadora familiar, tendo que enfrentar os desafios de cuidar da própria vida e ofertar cuidados a um dependente. Assumir esse papel pode estar atrelado a variadas razões, mas, destaca-se a motivação pelo amor, obrigação e necessidade.

Pesquisadores têm salientado quanto ao aumento de conflitos entre adultos jovens e idosos durante a pandemia, devido à resistência de alguns idosos à adesão das medidas de isolamento social. Essa situação dificulta as interações na sociedade causando efeitos prejudiciais e, conseqüentemente, afetando a autonomia¹⁷⁻²¹

Embora parte da sociedade tenha uma ideia pejorativa e discriminatória da pessoa idosa, é preciso compreender a complexidade sociocultural e histórica que determinam quem são essas pessoas e como gerenciam suas vidas. O idoso não deve ser colocado no pódio de inválido, suas necessidades não são menos importantes do que as das pessoas mais jovens. Nesse sentido, Hammerschmidt, Bonatelli e Santana²² reforçam que é preciso uma reorganização dos pensamentos comuns acerca das compreensões conceituais de autonomia, humanidade, heterogeneidade e subjetividade para reconhecer o ser humano idoso como protagonista do seu viver.

De acordo com Costa²³, as pessoas reagem de formas diferentes em situações estressantes como decorrência das suas vivências ao longo da vida e pelo meio em que vivem. Ainda resalta que, devido ao distanciamento social, reações como medo, estresse, preocupações e alterações do sono são comuns. Reforçando essa questão, o estudo de Pecoits²⁴ afirma que houve um aumento acentuado dos distúrbios emocionais e a predominância do sexo feminino para o desenvolvimento da ansiedade. Segundo Santos, Brandão e Araújo²⁵, nessa fase da vida os sentimentos negativos podem ser potencializados e geram conseqüências posteriores.

Considerações finais

Apesar de o isolamento social representar uma medida sanitária imprescindível e necessária para conter a disseminação do COVID-19, é inegável que tal medida acarretou prejuízos significativos na vida de muitos indivíduos. Nesse contexto, constatou-se que, como resultado das restrições impostas em termos de mobilidade e circulação, os idosos se viram privados de sua liberdade, sendo compelidos a permanecerem confinados em suas residências por períodos prolongados. Ademais, esse grande período de isolamento gerou limitações para a autonomia e independência, sobrecarga emocional bem como desencadeou manifestações e sentimentos negativos.

No âmbito da enfermagem, cabe ressaltar o papel fundamental desempenhado na promoção da qualidade de vida dos idosos e no auxílio à sua recuperação. Torna-se evidente a importância desse estudo ao adotar uma abordagem humanizada, direcionada aos idosos que enfrentam sofrimento decorrente do longo período de isolamento.

Considerando as projeções que apontam para o crescimento da população idosa nos próximos anos, é oportuno que a sociedade reflita sobre os preconceitos arraigados a respeito desse grupo, a fim de compreender a complexidade e a diversidade da experiência humana na terceira idade,

auxiliando no modo como eles envelhecem, tratando-os de forma integral, heterogênea e humana, e garantindo-lhes uma vida digna e reverenciada.

Embora a maioria das entrevistadas referiram que não sentiam-se tristes ou sozinhas em suas rotinas, relataram que o isolamento social contribuiu com os sentimentos de tristeza, medo, angústia e solidão. Observa-se que esses sentimentos estão associados a forma como o isolamento impactou negativamente, como consequência do isolamento, impedimento para sair, pela restrição do contato com a família, medo da contaminação e de perder algum familiar ou amigo.

Através dos resultados encontrados foi possível compreender as emoções dos idosos frente ao isolamento social, uma vez que, as pessoas dessa faixa etária são mais suscetíveis ao surgimento de sentimentos negativos. É importante o suporte familiar fornecendo bem-estar físico e social, agregados às medidas de autoajuda como, ler livros e assistir filmes, e adotar atitudes positivas para amenizar os efeitos decorrentes do isolamento.

Agradecimento

Os pesquisadores agradecem a Faculdade IELUSC pela oportunidade de iniciação científica e fomento.

Referências

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde; 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf . Acesso em: 07 mar 2022.
2. CAMARGOS, Mirela Castro Santos; GONZAGA, Marcos Roberto. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2015;31(7):1460-1472. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00128914> . Acesso em: 20 fev 2022.
3. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Folha informativa sobre COVID-19. Brasil: Organização Pan-Americana de Saúde; 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> . Acesso em: 07 mar 2022.
4. FIOCRUZ. Monitora COVID-19. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde - ICICT. 2021. Disponível em: <https://bigdata-covid19.icict.fiocruz.br/> . Acesso em: 08 set 2021.
5. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). ONU lança documento com recomendações para proteger idosos durante pandemia. Nações Unidas Brasil; 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/85686-onu-lanca-documento-com-recomendacoes-para-protoger-idosos-durante-pandemia> . Acesso em: 07 mar 2022.

6. ROCHA, Saulo Vasconcelos; DIAS, Carolina Rego Chaves; SILVA, Monica Costa; LOURENÇO, Camilo Luis Monteiro; SANTOS, Clarice Alves. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Bahia.* 2020;25:1-4. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14424> . Acesso em: 05 mar 2022.
7. MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas; 2017.
8. MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo (SP): Hucitec; 14 ed., 2014.
9. ISHIKAWA, R. Z. I may never see the ocean again: Loss and grief among older adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.* 2020;12.
10. CORONAGO, Virginia Maria Mendes Oliveira; BULHÕES, José Ricardo de Souza Rebouças; SILVA, Larissa Souza Lima da. Isolamento social de idosos frente o covid-19: afeto e cuidado em tempos de pandemia. *Confluências | Revista Interdisciplinar de Sociologia e Direito.* 2020;22(2):242-259.
11. PINTO, Juliana Martins; NERI, Anita Liberalesso. Trajetórias da participação social na velhice: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.* 2017;20:260-273. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/7FjMbsMqFWSjpT3BhPr7npb/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 17 out 2022.
12. LUZARDO, Adriana Remião; SOUZA, Jeane Barros de; BITENCOURT, Julia Valeria de Oliveira Vargas; MAESTRI, Eleine; MADUREIRA, Valéria Silvana Faganello; BIFFI, Priscila. Percepções de idosos sobre o enfrentamento da covid-19. *Cogitare Enfermagem.* 2021;26. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.78852> . Acesso em: 15 nov 2022.
13. GOMES, Gabriela Carneiro; MOREIRA, Rafael da Silveira; MAIA, Tuíra Oliveira; BEZERRA, Maria Angélica Bezerra dos; SILVA, Vanessa de Lima. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2021;26(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.08222019> . Acesso em: out 2022.
14. MEDEIROS, Marília Rute de Souto; BORGES, Barbara Ebilizarda Coutinho; OLIVEIRA, Luciane Paula Batista Araújo de. Autonomia e Independência: uma visão dos idosos de um grupo de convivência sobre o envelhecimento ativo. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53286> . Acesso em: 01 nov 2022.
15. BARROS, Valquíria da Silva; OLIVEIRA, Rosane Cristina de. Desigualdades de gênero e espaço doméstico: o isolamento social e seus

impactos no cotidiano das mulheres em tempos de Covid-19. Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa, Universidade Unigranrio. 2020;7(2). Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/6746> . Acesso em: 15 nov 2022.

16. ALMEIDA, Alessandra Vieira de; MAFRA, Simone Caldas Tavares; SILVA, Emília Pio da; KANSO, Solange; DOULA, Sheila Maria. Perfil das mulheres idosas cuidadoras e os fatores associados à relação de cuidado. O

Social em Questão. 2019;21(43):121-142. Disponível em: http://osocialemquestao.ser.puc-rio.br/media/OSQ_43_art5.pdf . Acesso em: 15 nov 2022.

17. DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; NIWA, Luciana Mitsue Sakano; LUCAS, Pamella Cristina de Carvalho; FRANCISCO, Thais Regina; PERSEGUINO, Marcelo Geovane. A Visibilidade dos Invisíveis: o olhar para os idosos vulneráveis durante e pós-pandemia da Covid-19. Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19. 2021;5(3). Brasília, DF: Editora ABEn. Disponível em: <https://publicacoes.abenacional.org.br/wp-content/uploads/2021/04/e5-geronto3-cap11.pdf> . Acesso em: nov 2022.

18. SILVA, Marcela Fernandes et al. Ageismo contra idosos no contexto da pandemia da covid-19: uma revisão integrativa. Revista de Saúde Pública. 2021;55:4. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/artigo/ageismo-contra-idosos-no-contexto-da-pandemia-da-covid-19-uma-revisao-integrativa/> . Acesso em: out 2022.

19. MATTA, Gustavo Corrêa; REGO, Sergio; SOUTO, Ester Paiva; SEGATA, Jean. Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19; Editora FIOCRUZ, 2021. Informação para ação na Covid-19 series. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/livro/impactos-sociais-da-covid-19-no-brasil-populacoes-vulnerabilizadas-e-respostas-pandemia-os> . Acesso em: 01 nov 2022.

20. PAIT, Heloisa. A vida dos “velhinhos”, as conexões sociais e as lideranças institucionais. Boletim Cientistas Sociais e o Coronavírus. 2020;1:604-609. Disponível em: http://anpocs.com/images/stories/boletim/boletim_CS/livro_corona/Livro_Cientistas%20Sociais_eo_Coronavi%CC%81rus.pdf . Acesso em 17 out 2022.

21. HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19. Revista Cogitare Enfermagem. Universidade Federal do Paraná, Brasil. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849/pdf> . Acesso em: 17 nov 2021.

22. HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; BONATELLI, Lisiane Capanema Silva; CARVALHO, Anderson Abreu de. Caminho da Esperança

nas Relações envolvendo os Idosos: olhar da complexidade sob pandemia do Covid-19. Texto e Contexto - Enfermagem. 2020;20(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/x4d7CB47SqcvysB8zwb9RpJ/?lang=pt#>. Acesso em: 01 nov2022.

23. COSTA, Fernanda Benquerer. A saúde mental em meio à pandemia COVID-19. Decanato de Assuntos Comunitários, Nota Informativa, 2020. Disponível em: http://dac.unb.br/images/DASU/PANDEMIA/Nota_informativa_-_A_Sade_Mental_e_a_Pandemia_COVID19.pdf. Acesso em: 02 nov 2022.

24. PECOITS, Roberta Vieira et al. O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19. REVISTA AMRIGS. Porto Alegre. 2021;65(1). Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/20322/2/O_impacto_d_o_isolamento_social_na_sade_mental_dos_idosos_durante_a_pandemia_da_Covid19.pdf. Acesso em: 17 out 2022.

25. SANTOS, Stephany da Silva; BRANDÃO, Gisetti Corina Gomes; ARAÚJO, Kleane Maria da Fonseca Azevedo. Isolamento social: um olhar para a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. Research, Society and Development. 2020;9(7). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. Acesso em: 17 out 2022.

Autor de correspondência

Adelmo Fernandes do Espírito Santo Neto
Endereço: Rua Princesa Isabel, 438. CEP: 89201-270-
Centro. Joinville, Santa Catarina, Brasil.
adelmofernandes@hotmail.com