

ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA PARA A TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Suellen Felix da Silva¹

Milene Pontes dos Santos Carneiro²

Alline Alexandria da Silva³

Letícia Virginia Ribeiro Nóbrega⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: Estudos apontaram que os pacientes idosos que vieram a óbito em Wuhan, China, tinham comorbidades, consideradas fatores de riscos que levaram a um pior prognóstico e a morte, estas associadas ao COVID-19. Frente às recomendações de isolamento social, fica quase impossível a prática de atividades físicas, levando a uma rotina mais sedentária, o que favorece o aumento do peso corporal e em decorrência disso, o aumento da hipertensão arterial, diabetes e mais que isso pode trazer transtornos psicossociais como depressão e ansiedade. **METODOLOGIA:** Este estudo trata-se de uma revisão da literatura, onde foi realizada uma busca nas bases de dados eletrônicas da Web of Science e Scientific Electronic Library (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciência da Saúde (LILACS) e revistas eletrônicas, que serviram como instrumento para coleta de dados, sendo excluídos os estudos que não abordavam o tema da pesquisa. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A repercussão das estratégias de distanciamento social impostas no presente momento pandêmico, com ênfase nos idosos, diminuindo sua rede de contato social, poderá acarretar ou piorar situações psicopatológicas levando ao surgimento de efeitos psíquicos negativos das estratégias de isolamento social, como por exemplo, raiva, confusão, ansiedade, aborrecimento, frustração e medo de ser infectado, que poderão perdurar durante algum tempo. **CONCLUSÃO:** Com o isolamento social várias consequências foram observadas nesse grupo e trazidas a debate. A falta de atividade, a piora do sistema musculoesquelético, depressão, ansiedade, medo, tudo isso levando ao grande impacto na saúde dos idosos.

¹Graduada do Curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau - PB, suellenfelix9@yahoo.com.br;

²Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau - PB, milenepontesds@gmail.com;

³Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau - PB, allinealexandria@hotmail.com;

⁴Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal - UFPB leticiavirginiaribeiro@gmail.com;

Palavras-chave: Assistência ao Idoso, Isolamento social, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento ocorre de forma natural e progressiva em todos os seres humanos, e com ele surgem alterações, sejam elas funcionais ou bioquímicas e psicossociais, que irão determinar a perda gradativa do indivíduo de acordo com o ambiente que cada indivíduo vive. Sendo considerada uma pessoa idosa, aquele que sua idade cronológica se encontra acima de 60 anos. Estima-se que até 2030 o número de idosos no mundo crescerá cerca de 56% atingindo mais de 1,4 bilhão (BORGES *et al.*, 2017).

O novo vírus COVID-19 (Corona Vírus Disease), também chamado de Sars-Cov-2 (SevereAcuteRespiratorySyndrome Coronavírus-2), foi notificado em Wuhan, na China, em 31 de Dezembro de 2019, sendo declarada a pandemia Mundial no dia 11 março de 2020. No Brasil, o primeiro óbito confirmado ocorreu em 17 de março de 2020, com um homem de 62 anos, hipertenso e diabético. Sendo, portanto os idosos um dos principais assuntos de discussões dessa pandemia do COVID-19, pelas consequências que a mesma irá trazer tanto para a saúde dos mesmos como para a sociedade em geral (HAMMERSCHMIDT; SANTANA; 2020).

Estudos apontaram que os pacientes idosos que vieram a óbito em Wuhan, China, tinham comorbidades, consideradas fatores de riscos que levaram a um pior prognóstico e a morte, estas associadas ao COVID-19. Frente às recomendações de isolamento social, fica quase impossível a prática de atividades físicas, levando a uma rotina mais sedentária, o que favorece o aumento do peso corporal e em decorrência disso, o aumento da hipertensão arterial, diabetes e mais que isso pode trazer transtornos psicossociais, como depressão e ansiedade (FERREIRA *et al.*, 2020).

Estudos demonstraram que cerca de 70% do número de pacientes internos nos leitos de tratamento intensivo pela COVID-19, apresentavam doenças crônicas. Comparado à marca de 37% os que necessitavam de cuidados intensivos sem a presença de doenças pré-existentes.

Sendo assim: idade avançada, comorbidades e sexo masculino, foram fatores de riscos para evolução e mortalidade dos pacientes acometidos pelo vírus (NUNES *et al.*, 2020).

Devemos considerar que a prática de qualquer atividade (não apenas a física) é capaz de manter ou melhorar a condição funcional do indivíduo, além de possibilitar uma grande inclusão na comunidade, através da consolidação de vínculos familiares, de lazer, de amizade e de afeto, trazendo mudanças na vida cotidiana na busca de uma melhor qualidade de vida e de uma boa ordenação física e mental (FERREIRA *et al.*, 2012).

O distanciamento social (acima de 10 dias) é um dos preditores que mais contribuem para aumento do sofrimento psicológico, além disso, também existe o medo de ser contaminado ou contaminar outras pessoas, frustração, tédio, dificuldades financeiras ou alimentares e poucas informações a respeito da doença. Alguns destes elementos estão associados a um grande número de sintomas de transtorno de ansiedade e estresse pós-traumático (ZANON *et al.*, 2020).

O avanço da idade, as insuficiências funcionais, a inexistência ou ausência de filhos o impedimento de acesso aos familiares e amigos mais próximos e o surgimento ou agravamento de doenças, são considerados fatores de risco para o isolamento. Quando este vínculo afetivo não funciona como deveria ou se torna inexistente, sobrevém a depressão (MAIA, *et al.*, 2016).

As limitações de movimento ou a imobilidade podem alterar a condição emocional do ser humano independente da situação que o levou, podendo evoluir para ansiedade, mudança de humor, apatia, depressão, além das possíveis complicações osteomusculares, como por exemplo, rigidez da musculatura dos membros e da coluna vertebral, osteoporose, fraqueza, falta de condicionamento cardiovascular e alteração nos componentes biomecânicos que atuam nas articulações sinoviais (BOECHAT *et al.*, 2012).

Um dos maiores desafios da atualidade é conseguir desenvolver estratégias que possam estimular a saúde mental dos idosos em meio à pandemia do COVID-19, visto que a necessidade do isolamento social ocorre justamente por causa da alta taxa de mortalidade que o vírus pode causar a esta população. Para isso é importante procurar conhecer os hábitos e preferências do ancião, visando encontrar algo que possa lhe trazer bem estar e relaxamento, reduzindo episódios de estresse, ansiedade e aborrecimento durante este período de distanciamento social (NUNES *et al.* 2020).

A contribuição da fisioterapia envolve a elaboração de um programa de exercícios físicos bem conduzidos, devidamente adaptados pra a idade de cada idoso, visando à melhora da capacidade física, diminuindo a degradação dos fatores de predisposição física como a resistência cardíaca, flexibilidade, força e equilíbrio, mantendo o idoso em movimento mesmo longe do convívio social habitual, reduzindo as dificuldades emocionais, como ansiedade e depressão. Um idoso ativo é um idoso com menos limitações (MARISCO *et al.*, 2012).

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão da literatura qualitativa, onde segundo MARIANO e ROCHA (2017) referem a uma pesquisa que busca informar através de resumos de práticas, de processos ou experiências por meio de uma pesquisa bibliográfica através de estudos de combinações empíricas. Foi realizada uma busca nas bases de dados eletrônicas da Web of Science e Scientific Electronic Library (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e revistas eletrônicas, que serviram como instrumento para coleta de dados, sendo excluídos os estudos que não abordavam o tema da pesquisa. Os descritores e palavras-chaves utilizados foram: Assistência ao Idoso, Isolamento social, Envelhecimento.

Foram considerados para análise dos estudos encontrados nesta revisão: o ano (2012-2020), título que abordasse o tema em contexto, objetivo, resultado e conclusão. Não havendo necessidade da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com RIBEIRO *et al.*(2020), como ainda não existe uma vacina para o combate do COVID-19, o isolamento social é uma medida preventiva contra o contágio sendo recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), com o intuito de levar ao “achatamento da curva” de contaminação. Neste contexto, a população idosa é alvo de

proteção como também afirma ARANTES *et al.* (2020) uma vez que indivíduos a partir dos 60 anos principalmente aqueles que apresentam comorbidades, como cardiopatia, diabetes e hipertensão, estão mais propensos a desenvolver a fase mais grave da doença, dificultando seu enfrentamento e sua recuperação.

Em um estudo que avaliava o impacto da pandemia na saúde mental da população, ORNEL *et al.* (2020), comparou os impactos econômicos e psicossociais de outras doenças recentes, como, Ebola, Zica e H1N1 com a atual pandemia da COVID-19, tendo esta, como principal agravante devido as informações equivocadas a respeito dos elementos relacionados à transmissão do vírus, como por exemplo, a taxa de mortalidade, o número de infectados e o período de incubação. Em outro estudo recente, SCHIMDT *et al.* (2020) relatam que o medo de ser infectado, e a natureza pouco conhecida da doença alteram o bem-estar psicológico de muitas pessoas, causando a depressão, a ansiedade e o estresse.

OLIVEIRA *et al.* (2020) apontam três pilares como medidas de proteção ao contágio do vírus. São eles: a prática de higienização constante, atenção para as regiões de disseminação do vírus e o isolamento social, sendo este último, o mais eficaz. Todavia, como afirma GARCIA; SANTOS (2020) tais medidas atingiram diretamente a população idosa, no que diz respeito às alterações no convívio familiar e os hábitos normais de vida dificultando a manutenção da autonomia do idoso.

De acordo com SPADACIO; ALVES (2020), no contexto do isolamento social, o ser idoso denota vários aspectos que podem repercutir na situação econômica, psicológica e também na sua saúde isso porque, segundo SILVA; SOUSA (2020), apesar de não ter relação direta com a COVID-19, o isolamento social é um dos elementos que mais contribuem para o surgimento de manifestações musculoesqueléticas, como por exemplo, as mialgias e as artralgias, especialmente as que estão associadas à artrite reumatoide ou outras doenças autoimunes.

BOTELHO *et al.*(2020) afirmam que a redução da rede de contato social do idoso impostas no presente momento pandêmico, poderá acarretar ou piorar situações psicopatológicas, levando aos surgimentos de efeitos psíquicos negativos, como por exemplo, raiva, confusão, ansiedade, aborrecimento, frustração e medo de ser infectado, que poderão perdurar durante algum tempo. Além dessas complicações, BERNARDES; BAIXINHO;

HENRIQUE (2019), também ressaltam que a falta de atividade pode levar ao surgimento de agravos motores e funcionais, que inclusive contribuem para o aumento do risco de quedas na população idosa.

De acordo com BOETCHAT *et al.* (2012) um grande período de inatividade está diretamente relacionado ao aumento do risco de obesidade e ao surgimento de doenças cardiovasculares, além de câncer e diabetes. Em complemento a esta afirmação, LINO *et al.* (2015) relatam que mais de 30 milhões de adultos e idosos já são considerados obesos ou estão acima do peso. Essa condição se torna crescente ao envelhecer aumentando também a incidência de idosos com má qualidade de vida e pouca funcionalidade.

Em um estudo feito em uma casa de repouso em São Paulo-SP, foi comparado dois grupos de idosos onde foi possível identificar através dos dados coletados se o tempo de imobilidade estava relacionado à força muscular para a execução do ortostatismo. Foi observado que os pacientes do grupo G2 que possuíam mais tempo de imobilidade, a média em cerca de 157,75 dias apresentaram mais dificuldade em conseguir se manter em ortostatismo, mesmo após sessões de fortalecimento muscular, do que o grupo G1, onde nesse grupo foi verificado um tempo de imobilismo menor, uma média de 101,4 dias. Concluindo assim, que diminuição da força muscular está intimamente ligada a maior prevalência de incapacidade física sendo verificado que são mais recorrentes em idosos sedentários e acamados por longos períodos (SILVA; FILONI; SUGUIMOTO; 2017).

NOGUEIRA *et al.*(2020) afirmam que já existem estudos que comprovam que a atividade física de intensidade moderada tem impactos positivos no sistema imunológico contra infecções respiratórias provocadas por vírus. Entretanto, é necessário que haja uma prescrição, garantindo um programa de exercícios físicos adequados visando a manutenção ou melhora dos principais elementos da predisposição física relacionados à saúde durante a pandemia, como por exemplo, exercícios aeróbicos moderados, além de atividades que visem o fortalecimento muscular, coordenação motora, equilíbrio e alongamentos. Dentre as várias possibilidades de atividades podemos citar a bicicleta estacionária, treino de força com o peso corporal, elevação de panturrilha a beira da escada, jogos e dança.

A Fisioterapia traz inúmeros benefícios para estes idosos prevenindo deformidades osteomusculares, as complicações respiratórias e cardiovasculares recuperando a capacidade

funcional dos músculos e das articulações, mantendo a integridade estática e dinâmica do sistema musculoesquelético, para reintegrar o idoso de volta ao meio social, assim que for possível (REZENDE, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é considerado um período de fragilidade devido aos declínios que acontecem em vários sistemas do corpo, mais a associação de comorbidades adquiridas durante a vida. O COVID-19 é considerado uma ameaça a esse grupo de pessoas devido às consequências que ela provoca ao sistema corporal que já se encontra em um processo inflamatório que é o envelhecimento.

Devido a todos esses fatores os idosos foram considerados um dos grupos de risco, sendo o isolamento social uma das medidas de prevenção da disseminação do vírus.

Com o isolamento social várias consequências foram observadas nesse grupo e trazidas a debate. A falta de atividade, a piora do sistema musculoesquelético, a depressão, a ansiedade, o medo, tudo isso levando ao um grande impacto na saúde dos idosos.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. C. Q. et al. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. **Fundação Osvaldo Cruz (FIOCRUZ)**, 2020.

BERNARDES, R.; BAIXINHO, C. L.; HENRIQUES, M. A. Instrumentos de avaliação do risco de queda em idosos institucionalizados–**Revisão Integrativa da Literatura. CIAIQ2019**, v. 2, p. 1487-1496, 2019.

BOETCHAT, J. C. S.; MANHÃES, F. C.; FILHO, R. V. G.; ISTOE, R. S. C.; A Síndrome do Imobilismo de Seus Efeitos sobre o Aparelho Locomotor do Idoso. **Revista Científica Internacional - Inter Science Place**; Edição 22; v. 1.; ISSN: 1679 – 9844; D.O.I: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2205>, 2012.

BORGES, E. et al. O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. **O envelhecimento populacional um fenômeno**, p. 17, 2017.

BOTELHO et al.; **Vulnerabilidade das Pessoas Idosas com Doença Aguda. Há Particularidades na COVID-19?** Disponível em: <http://www.nms.unl.pt/main/alldoc/>

Botelho__colaboradores_04-05-2020.pdf, 2020.

Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28754>, 2020.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; COLOMBO, F. C.; SARAIVA, J. F. K.; Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, n. AHEAD, 2020.

FERREIRA, O. G.L; MACIEL, S.C.; COSTA, S.M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P.; Envelhecimento Ativo e Sua Relação com a Independência Funcional. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 21.; n. 3., p. 513 – 521, 2012.

Galeria_imagens/Vulnerabilidade_das_Pessoas_Idosas_cpm_Doenca_Aguda_Amalia_

GARCIA, L. A. A.; SANTOS, A. S.; A pandemia COVID-19 e as repercussões na atenção à saúde do idoso brasileiro. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social (REFACS)**, v. 8.; n. 3.,p. 335 – 336; ISSN: 2318 – 8413; 2020.

HAMMERSCHMIDT, K. S.A; SANTANA, R.F.; SAÚDE DO IDOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.

LINO et al.; Comparação do Perfil Lipídico e Protéico entre Adultos Sedentários e Idosos Ativos em uma População Seleccionada da Cidade de Patos-PB. **Informativo Técnico do Semiárido (INTESA)**; n. 1, v. 9.,p. 86 – 90, 2015.

MAIA, C. M. L.; CASTRO, F. V.; FONSECA, A. M. G.; FERNÁNDEZ, M. I. R.; Redes de Apoio Social e de Suporte Social e Envelhecimento Ativo. **INFAD Revista de Psicologia**, v. 1.; n. 1.; ISSN: 0214 – 9877, 2016.

MARISCO et al.; Ações em Saúde Para a Promoção de Qualidade de Vida dos Idosos de Uma Instituição de Longa Permanência. **Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, v. 4.; n. 1., ISSN: 2176-4867, 2012.

NOGUEIRA, C. J.; CORTEZ, A. C. L. A.; LEAL, S. M. O.; DANTAS, E. H. M.; Precauções e recomendações para a pratica de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Scientific Eletronic Libray Online**, 2020.

NUNES V.M.A. et al.; Covid-19 e o Cuidado de Idosos: Recomendações para Instituições de Longa Permanência. **Editora da UFRU (EDUFRN)**, V. 31.

OLIVEIRA NETO, L. et al. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, 2020.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P.; Pandemia de medo e CoVid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry. Edição Especial**, n. 2.; Disponível em: DOI: 10.25118/2236-918X-10-2-2 ,2020.

REZENDE, V. C. N. A. Desenvolvimento de Manual Sobre a Fisioterapia nos Cuidados de Idosos Acamados, Posicionamento no Leito, Transferências e Mobilidade. Dissertação (Dissertação em Fisioterapia) – UFMG, Belo Horizonte, p. 36., 2016.

RIBEIRO, A. P.; Moraes, C. L.; Sousa, E. R.; Giacomini, K. O que fazer para cuidar das pessoas idosas e evitar as violências em época de pandemia? **Associação Brasileira de Saúde Coletiva – ABRASCO**. Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/site/noticias/o-que-fazer-para-cuidar-das-pessoas-idosas-e-evitar-as-violencias-em-epoca-de-pandemia-artigo/48196/>. Acessado em 08/07/2020.

SILVA, R. M. V.; SOUSA, A. V. C.; Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 33. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.033.ED02>, 2020.

SPADACIO, C.; ALVES, M. G. M.; Nos entremeios: o biológico e o social no Brasil no contexto da COVID-19 e o papel da atenção primária a saúde. **APS em Revista**, v. 2, n. 1, p. 61-65. ISSN 2596-3317 – DOI 10.14295/aps.v2i1.67, 2020.

ZANON, C.; ZANON, L. L. D.; WECHSLER, S. M.; FABRETTI, R. R.; ROCHA, K. N.; COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, v. 37. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>, 2020.

SILVA, J. L.; FILONI, E. F. E.; SUGUIMOTO, C. M.. Análise do incremento da força muscular para reativação de ortostatismo em idosos com síndrome do imobilismo temporário. **Acta Fisiátrica**, v. 24, n. 3, p. 113-119, 2017.

SHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L. DEMENECH, L. M. **Estudos de Psicologia**, v. 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>, 2020.

MARIANO, A. M.; ROCHA, M. S.. Revisão da literatura: apresentação de uma abordagem integradora. In: AEDEM International Conference. 2017.