

**ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DE COVID: REFLEXÕES SOBRE A
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**Juscilene Oliveira Santos¹Evandro Salvador Alves de Oliveira²Juliana Silva Guabiroba³Lorena Cristina Curado Lopes⁴

Resumo: No final de dezembro de 2019, surgiu um vírus chamado Coronavírus, responsável por causar a doença COVID-19, que em poucos meses se tornou uma grave pandemia mundial. Dentre as populações mais afetadas pela pandemia destaca-se os idosos, que pertencem à um grupo de risco que comumente apresentam mais complicações relacionadas ao vírus, bem como são mais impactados com as restrições que foram impostas pelo isolamento social. Por isso, o objetivo deste artigo foi analisar os principais efeitos das restrições relacionadas com a pandemia de Coronavírus sobre a qualidade de vida de idosos durante a pandemia da COVID-19. A pesquisa utilizou a revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa, realizada em plataformas digitais, como: Pubmed, Scielo, Google Acadêmico, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde. Os descritores utilizados nas buscas foram: COVID-19, idosos, qualidade de vida, estresse, depressão, exercício físico e funcionalidade, nos quais permitiram encontrar 152 artigos, dos quais 12 foram selecionados para as análises desse estudo. Como conclusões, destaca-se que o distanciamento social impactou de diferentes formas a qualidade de vida dos idosos, sobretudo de forma mais significativa a população feminina de idosas, por serem as mais suscetíveis à problemas psicológicos do que a população masculina. Mais ainda, os resultados demonstram que houve um impacto negativo na vida dos idosos, devido ao isolamento social, desenvolvendo vários

¹ Bacharel em Educação Física. Egressa do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas/Unifimes. E-mail: juscileneocs@hotmail.com

² Dr. em Educação. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas/Unifimes. E-mail: evandro@unifimes.edu.br

³ Ma. em Saúde Coletiva. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas/Unifimes. E-mail: juliana.guabiroba@unifimes.edu.br

⁴ Dra. em Ciências da Saúde. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas/Unifimes. E-mail: lorena.lopes@unifimes.edu.br

malefícios à saúde que afetaram a qualidade de vida e a capacidade funcional como a solidão, tristeza, depressão, ansiedade e a diminuição da prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Idoso. Capacidade funcional. COVID-19. Qualidade de vida. Isolamento Social.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, em Wuhan, uma cidade na província de Hubei, na China, surgiu um vírus chamado coronavírus o SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome of Coronavirus*), o vírus que causa a doença COVID-19. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o vírus teve grande impacto na saúde humana em todo o mundo, um quantitativo enorme de pessoas infectadas, causando sequelas, comorbidades e aumento expressivo da mortalidade, destacando-se a alta taxa de mortalidade entre as pessoas idosas.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2021), um dos grupos com maior risco de desenvolver quadros graves da COVID-19, são pessoas idosas e pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes e câncer. De acordo com o Ministério da Saúde (2022) estima-se que pelo menos 142.049 idosos morreram no Brasil com complicações relacionadas ao COVID-19. A sepse⁵ foi a complicação mais frequentemente observada, seguida de insuficiência respiratória, insuficiência cardíaca e choque séptico (BAPTISTA; FERNANDES, 2020).

Além do maior risco de complicações e mortalidade entre os idosos, este grupo de risco também sofre importantes reduções na capacidade funcional devido à redução da atividade física habitual por conta do isolamento social. Adicionalmente, idosos com comprometimento funcional, apresentam maior taxa de mortalidade por COVID-19 (OPAS, 2021). Além disso, o isolamento social também traz reflexos na saúde emocional tais como a

⁵ Conjunto de complicações graves potencialmente fatais advindo de uma infecção por vírus ou bactérias. A sepse é causada pela liberação de substâncias químicas pelo organismo a fim de combater uma infecção. Essa liberação química na corrente sanguínea desencadeia uma inflamação em todo o corpo, causando diversos agravos nos sistemas e órgãos do corpo humano. Dentre os sintomas são destacados a febre, dificuldade respiratória, pressão arterial baixa, ritmo cardíaco acelerado e confusão mental.

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

solidão e a depressão. Nesse sentido, muitas perguntas sobre o efeito da pandemia e de suas implicações a vida dos idosos ainda não foram respondidas, como por exemplo: qual o real efeito da pandemia do COVID-19 sobre a qualidade de vida dos idosos? Quais impactos o público idoso sofreu em razão de um isolamento social imposto desde o início de 2020? Por isso, o objetivo geral da presente revisão foi analisar os principais efeitos das restrições relacionadas com a pandemia de Coronavírus sobre a qualidade de vida de idosos durante a pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

O presente artigo é uma pesquisa bibliográfica de revisão narrativa da literatura. A busca pelos artigos foi realizada em plataformas digitais, como Pubmed, Scielo Brasil, revistas digitais, Google acadêmico, Lilacs e biblioteca virtual em saúde, utilizando um recorte temporal entre 2020-2022.

Os descritores utilizados nas buscas foram: COVID-19, idosos, qualidade de vida, estresse, depressão, exercício físico e funcionalidade. Foram incluídos nesta revisão pesquisas realizadas com idosos durante o período de isolamento social durante a pandemia de COVID-19, publicados em português e inglês entre os anos de 2020- 2022. Os critérios de inclusão foram: pesquisa de campo realizadas no Brasil ou exterior que tinham como público alvo os idosos durante o período da pandemia de Coronavírus.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A qualidade de vida é definida pela a Organização Mundial da Saúde (1996) como a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida e contexto de sua cultura, de acordo com os sistemas de valores da sociedade em que vive. Dessa forma é possível compreender que uma variedade de fatores sociais, físicos e psicológicos impactam a qualidade de vida dos indivíduos. Dentre os influenciadores da qualidade de vida é importante destacar o papel da capacidade funcional. Conceitualmente, a capacidade funcional se refere à capacidade do indivíduo de manter habilidades físicas para viver de maneira independente e autônoma (DANTAS; OLIVEIRA, 2003). Uma das formas mais efetivas para garantir



VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

funcionalidade e autonomia durante o processo de envelhecimento é por meio do exercício físico regular (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2019).

Considerando a redução significativa no nível de atividade física dos idosos durante o período de pandemia é plausível esperar uma consequente redução na capacidade funcional dos idosos. Um estudo conduzido na cidade de São Paulo mostrou que o número de idosos que fazia exercício físico regular caiu de 42% antes do período de pandemia, para 26% durante a pandemia (SARAIVA et al., 2021).

Recentemente um estudo italiano avaliou a capacidade funcional de idosos que deram entrada em internação por COVID. Dos 115 internados, 103 sobreviveram (média de idade 73 anos). Na entrada da internação, 78,6% dos pacientes apresentavam baixíssima capacidade funcional (BELLI, 2020). No momento da alta, mesmo aqueles que realizaram fisioterapia hospitalar ainda tinham baixíssima capacidade física. Estes dados são sugestivos, que indivíduos idosos sobreviventes ao Coronavírus, precisam ser encaminhados à programas de exercício físico rapidamente, a fim de atenuar as perdas funcionais adquiridas durante o período de tratamento da doença.

A saúde emocional dos idosos também apresentou reflexos da pandemia. Um dos fatores importantes para isso foi o distanciamento social que pode implicar em alterações comportamentais dos idosos. Dentre os efeitos psicológicos que o distanciamento social pode desencadear neste grupo etário estão a insônia, o medo de ser contaminado, a ansiedade, as preocupações com os seus entes queridos e a frustração por não saber quando a situação será controlada, em conjunto essas situações aumentam a vulnerabilidade deste grupo e podem favorecer aparecimento de doenças ou agravar as pré-existentes (ROCHA et al., 2020).

Recentemente Kasar e Kraman (2021) identificaram que durante a pandemia houve aumento do grau de solidão redução da qualidade de vida. Além disso, foi identificado que os idosos mais velhos, os com menor nível socioeconômico e aqueles vivendo em instituições de longa permanência, estavam particularmente em maior risco.

Romero et al. (2021), avaliaram 9.173 idosos, dentre eles 5.204 mulheres e 3.964 homens e observaram que 57.8% de idosas e 41% dos idosos relataram solidão durante a pandemia. Além disso, os autores observaram que um terço dos idosos avaliados relatou ansiedade ou nervosismo na maior parte do tempo durante a pandemia.

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

Saraiva et al. (2021) avaliaram a percepção de qualidade de vida em 557 idosos da cidade de São Paulo durante a pandemia. Os autores identificaram que durante este período a prevalência de depressão (10%) e solidão (13%) foi similar à prevalência a outros períodos, contudo a prevalência de ansiedade foi maior, afetando 19% da amostra. Quando questionado sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na percepção de qualidade de vida, 54% dos idosos avaliados responderam que a pandemia os afetou em alguma medida e que 23% foram afetados em grande medida.

A prevalência de tristeza e depressão durante a pandemia foi maior entre mulheres quando comparada com homens (27,5% versus 17,5%, respectivamente). Esses dados sugerem que foram mais suscetíveis à problemas de ordem psicológica do que os homens, e que a pandemia pode ter impacto de forma diferente na qualidade de vida entre os sexos (ROMERO et al., 2021).

Santos (2021), destacou que o distanciamento social causado pela pandemia da COVID-19 contribuiu, e muito, para o aumento do sentimento de tristeza, uma vez que os estilos de vida da população brasileira sofreram severas adaptações e modificações. Percebe-se que essas questões relacionadas à saúde mental (psicológica) se intensificaram com a pandemia e que podem se prolongar até mesmo depois que a pandemia for controlada.

Neste sentido, Pereira (2020), ressalta que em conjunto com a pandemia de COVID-19 a sensação de isolamento social desencadeou uma gama de sentimentos, que juntos se transformaram num estado de pânico social que pode se estender mesmo após o controle do vírus. Desta forma, o público idoso não deixa de ser atingido por esses impactos, sobretudo porque fazem parte de um grupo que está mais propenso a absorver os impactos negativos que a pandemia tem proporcionado.

Alves (2021), descreveu que são muitos os efeitos positivos do exercício físico em tempos de pandemia, sejam eles resistidos ou aeróbicos, pois são considerados potenciadores para manutenção e fortalecimento do sistema imunológico do corpo. Costa et al. (2020), também defendem que o exercício físico auxilia na melhora da imunidade, na regulação da ansiedade e na diminuição de sintomas depressivos. Nesse sentido, é de extrema importância criar estratégias que podem ser utilizadas para aumentar o nível de atividade física a ser desenvolvida com o público idoso e com a população em geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os estudos até aqui têm demonstrado que o isolamento provocado pela pandemia da corona vírus impactou direta e indiretamente a qualidade de vida e funcionalidade dos idosos. Essa parcela da população apresenta maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sentimento de tristeza, solidão e ansiedade, bem como tem realizado menos atividade física o que pode ter impactos na sua funcionalidade e autonomia.

Nesse sentido, torna-se urgente ações voltadas à melhoria da qualidade de vida desse grupo pós pandemia. Um exemplo de ação que pode aprimorar a funcionalidade e aumentar a qualidade de vida é a prática de exercícios físicos. Assim, é urgente a criação e programas que fomentem a prática de exercício físico para mitigar os efeitos das complicações causadas pelo COVID-19, bem como do isolamento social.

REFERÊNCIAS

ALVES, D. S. Efeitos positivos do exercício físico em tempos de pandemia: algumas análises. In: OLIVEIRA, E. S. A. **Pesquisas sobre Educação Física em trabalhos de conclusão de curso: múltiplos olhares e análises**. São José dos Pinhais: Editora Brazilian Journals, 2021.

BAPTISTA, Anderson Barbosa; FERNANDES, Leonardo Vieira. COVID-19, análise das estratégias de prevenção, cuidados e complicações sintomáticas. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 38-47, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Isabelle/Downloads/8779-Texto%20do%20artigo-40289-1-10-20200422%20(1).pdf> Acesso em: 12 set. 2021.

BELLI, Stefano et al. Baixo funcionamento físico e desempenho prejudicado das atividades de vida diária em pacientes com COVID-19 que sobreviveram à hospitalização. **European Respiratory Journal**, v. 56, n. 4, 2020. Disponível em:<
<https://erj.ersjournals.com/content/56/4/2002096.abstract>> Acesso em: 19 nov. 2021.

COSTA, B. M. et al. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da doença pelo Sars-Cov-2 (Covid-19)**. 4. ed. Rio de Janeiro. 2020.

DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, R. J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: SHAPE, 2º ed., 2003, p. 56.

SILVA, G. C.; CALVALCANTE NETO, J. L. Qualidade de vida e Capacidade funcional de idosos brasileiras. *Revista?*, v. 62, n. 1, p. 97-106, 2019. Disponível em: <<https://content.iospress.com/articles/work/wor182844>> Acesso em: 19 nov. 2021.

OPAS- Organização Pan American de Saúde. Folha informativa sobre COVID-19- OPAS/OMS. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>> Acesso em: 23 ago. 2021.

KASAR, K. S e KARAMAN, E. Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review, geriatric nursing. Elsevier, março, 2021. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457221000896>>

PEREIRA, Mara Dantas et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.

SANTOS, D. S. Atividade física e seus efeitos para manutenção do bem estar físico e mental em tempos de isolamento social. In: OLIVEIRA, E. S. A. **Pesquisas sobre Educação Física em trabalhos de conclusão de curso: múltiplos olhares e análises**. São José dos Pinhais: Editora Brazilian Journals, 2021.

SARAIVA, M. D. et al. The Impact of Frailty on the Relationship between Life-Space Mobility and Quality of Life in Older Adults during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 25, n. 4, p. 440-447, 2021.

Organização Mundial da Saúde. Histórico da Pandemia de COVID-19. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>> Acesso em: 23 ago. 2021.

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Folha informativa sobre Covid-19.

Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>> Acesso em: 04 set. 2021.

Organização Mundial da Saúde. Our World in Data. Vacinações contra Coronavirus (COVID-19). Disponível em: <<https://ourworldindata.org/covid-vaccinations>> Acesso em: 23 nov. 2021.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. 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**, v. 25, p. 1-4, 2020. Disponível em: <[file:///C:/Users/Administrativo/Downloads/14424-Texto%20do%20Artigo-55964-1-1020201029%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Administrativo/Downloads/14424-Texto%20do%20Artigo-55964-1-1020201029%20(1).pdf)> Acesso em: 21 set. 2021.

ROMERO, D.E et al. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho, Rio de Janeiro. *Cadernos da Saúde Pública* 37 (3), 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/gXG5RYBXmdhc8ZtvKjt7kzc/?lang=pt#>> Acesso em: 16 set. 2021.

World Health Organization. Covid-19 - Global. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON305>> Acesso em: 02 ago. 2021.