

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA COVID-19 NA TERCEIRA IDADE

Vânia Dionília da Conceição dos Santos¹
Francisco Cardoso Mendonça²
Elissandra de Jesus Oliveira Ramos³

RESUMO: A pandemia de COVID-19 trouxe grandes desafios à saúde mental da população idosa, devido ao isolamento social e à vulnerabilidade desse grupo. Este estudo investiga os impactos psicológicos da pandemia, focando em ansiedade, depressão e solidão, além de explorar estratégias de enfrentamento e apoio psicossocial. A pesquisa destaca a importância do suporte social e da resiliência como fatores de proteção, propondo intervenções para promover o bem-estar emocional dos idosos. O estudo visa contribuir para políticas públicas eficazes, analisando as implicações emocionais e cognitivas em pessoas com 60 anos ou mais. Também identifica fatores de risco, como percepções negativas sobre o envelhecimento e excesso de informações, que agravam o sofrimento psicológico. Em contraste, resiliência e satisfação com a vida surgem como elementos que reduzem a ansiedade e depressão. A pesquisa sugere que fortalecer redes de apoio e promover resiliência são medidas eficazes para melhorar a qualidade de vida e saúde mental dos idosos durante e após a crise.

Palavras-chave: COVID-19. Saúde mental. Idosos. Isolamento social. Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic posed significant challenges to the mental health of the elderly population due to social isolation and their increased vulnerability. This study examines the psychological impacts of the pandemic, focusing on anxiety, depression, and loneliness, while exploring coping strategies and psychosocial support. The research highlights the importance of social support and resilience as protective factors, proposing interventions to promote the emotional well-being of older adults. It aims to contribute to effective public policies by analyzing the emotional and cognitive effects on individuals aged 60 and above. Additionally, it identifies risk factors such as negative perceptions of aging and information overload, which intensify psychological distress. Conversely, resilience and life satisfaction emerge as elements that reduce anxiety and depression. The study suggests that strengthening support networks and fostering resilience are effective measures to improve the quality of life and mental health of the elderly during and after the health crisis.

Keywords: COVID-19. Mental health. Elderly. Social isolation. Coping strategies.

¹Estudante de Psicologia 10º Semestre pela Faculdade Mauá Goiás.

² Mestre em Educação pela Universidade Gama Filho. Professor Orientador da Faculdade Mauá, Go.

³ Professor de graduação e coordenadora de curso de psicologia faculdade Mauá Go mestranda em Psicologia pela Ucb. Especialista em Neuropsicologia clínica e reabilitação, em TCC psicologia jurídica e forense, Formação em Psicanálise.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 emergiu como um evento transformador na contemporaneidade, afetando profundamente a saúde, a economia e a vida social em escala global. Entre os grupos mais suscetíveis aos impactos dessa crise estão os idosos, cujas características físicas, sociais e emocionais amplificam os desafios impostos pela pandemia. Nesse contexto, este trabalho de conclusão de curso se dedica a examinar os impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade, explorando a gama de consequências emocionais e cognitivas decorrentes dessa situação de adversidade.

A essência deste estudo repousa na compreensão dos efeitos psicológicos que a pandemia exerce sobre os idosos. O isolamento social necessário para conter a disseminação do vírus, embora vital, pode resultar em sentimentos de solidão, ansiedade e depressão em um grupo demográfico que já enfrenta desafios sociais e emocionais únicos. Nesse sentido, a investigação busca analisar as implicações psicológicas dessa crise, compreendendo as nuances das respostas emocionais e cognitivas da terceira idade ao cenário de pandemia.

5234

Este estudo se propõe a analisar os impactos psicológicos da COVID-19 em indivíduos com 60 anos ou mais, considerando as particularidades desse grupo etário e suas consequências no âmbito da saúde mental. Ao limitar o foco de pesquisa a essa faixa etária, buscamos capturar as experiências específicas dos idosos diante das adversidades impostas pela pandemia, explorando as interações complexas entre fatores individuais, sociais e de saúde que influenciam a resposta psicológica a essa crise.

A relevância deste tema decorre da necessidade premente de entender e abordar os impactos psicológicos da pandemia na terceira idade. A literatura acadêmica tem destacado a importância de atender às necessidades emocionais dos idosos durante a COVID-19, considerando as potenciais repercussões a longo prazo em sua saúde mental aponta para o aumento do estresse e da ansiedade neste grupo, enquanto estudos como o de *Santini et al. (2020)* enfatizam a relação entre o isolamento social e a solidão entre os idosos durante a pandemia.

Dentro desse contexto, o objeto de análise deste estudo se concentra na compreensão dos impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade. Analisar-se-á os efeitos emocionais e cognitivos dessa crise nos idosos, identificando os fatores que contribuem para a deterioração da saúde mental nesse contexto. Ao examinar a interação entre fatores individuais, sociais e ambientais, buscamos contribuir para a elaboração de estratégias de apoio psicossocial que respondam de maneira eficaz às necessidades emocionais dessa população vulnerável em tempos de pandemia.

Analisaremos de forma abrangente os impactos psicológicos da COVID-19 em idosos, explorando as implicações emocionais, cognitivas e comportamentais dessa crise sanitária na saúde mental dessa população, a fim de identificar fatores de risco e de proteção, bem como estratégias de enfrentamento eficazes, com vistas a contribuir para o desenvolvimento de intervenções e políticas públicas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade durante e após a pandemia.

Investigando as implicações emocionais, cognitivas e comportamentais da COVID-19 em idosos, com foco nos fatores de risco, como isolamento social e exposição a informações negativas, e nos fatores de proteção, como apoio social e interações familiares, que influenciam a saúde mental desse grupo etário.

Analisar as estratégias de enfrentamento e de apoio psicossocial adotadas pelos idosos durante a pandemia, identificando práticas que contribuam para a resiliência e adaptação frente às adversidades impostas pela crise sanitária. Examinar as adaptações realizadas pelos idosos em suas rotinas e hábitos de vida, avaliando como essas mudanças contribuíram para o desenvolvimento de maior independência e capacidade de enfrentamento em um contexto de afastamento dos familiares e redes de apoio.

Estabelecer relações entre os fatores de risco e proteção e as estratégias de enfrentamento adotadas, buscando compreender padrões de resposta e adaptação dos idosos à pandemia, de modo a subsidiar a formulação de recomendações práticas para a promoção do bem-estar psicológico na terceira idade.

A abordagem dos impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade ganha relevância substancial em virtude da necessidade premente de compreender e

mitigar os desafios emocionais e cognitivos enfrentados por essa população durante a atual crise global de saúde. A pandemia tem acentuado os riscos para os idosos, que enfrentam fatores como o isolamento social, preocupações ampliadas de saúde e interrupção de rotinas, todos influenciadores potenciais dos impactos psicológicos (Losada-Baltar *et al.*, 2020; Santini *et al.*, 2020).

A relevância social do presente estudo é manifesta nos desdobramentos dos impactos psicológicos da COVID-19 na qualidade de vida e no bem-estar mental dos idosos. Com a promulgação da pandemia, o risco de manifestações de ansiedade, depressão e solidão tem aumentado, afetando negativamente tanto a saúde mental quanto física dessa população (Gao *et al.*, 2020). A compreensão das respostas emocionais e cognitivas dos idosos diante desses desafios é crucial para desenvolver intervenções e apoios apropriados e eficazes.

Esta pesquisa contribui de forma substancial, fornecendo respostas fundamentadas aos desafios psicológicos que os idosos enfrentam na era da COVID-19. A investigação aprofundada dos impactos proporciona conhecimentos essenciais para profissionais da saúde, psicólogos, formuladores de políticas públicas e outros envolvidos no cuidado com a terceira idade. Além disso, a análise dos fatores de risco e proteção pode embasar o desenvolvimento de estratégias de promoção do bem-estar psicossocial que sejam direcionadas e eficazes.

No contexto do estágio de desenvolvimento dos conhecimentos referentes ao tema, embora haja uma crescente atenção para os impactos psicológicos da pandemia, a compreensão específica dos efeitos sobre a terceira idade ainda é um campo em progresso. Muitos estudos focam predominantemente nas repercussões físicas da doença, enquanto as dimensões emocionais e cognitivas merecem uma investigação mais aprofundada. Assim, esta pesquisa procura preencher essa lacuna, fornecendo uma análise abrangente e detalhada dos desafios enfrentados pelos idosos.

As implicações práticas deste estudo são significativas, uma vez que a pesquisa poderá sugerir modificações tangíveis na abordagem ao bem-estar psicológico dos idosos durante a pandemia. A identificação de fatores de risco e proteção específicos pode orientar o desenvolvimento de intervenções preventivas e de promoção da saúde mental, e a análise das respostas de enfrentamento pode influenciar a

formulação de estratégias personalizadas para melhorar o ajustamento emocional e cognitivo dos idosos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura referente aos impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade tem se expandido consideravelmente nos últimos anos, à medida que os desafios enfrentados por esse grupo demográfico se tornam cada vez mais evidentes. Autores como *Gao et al. (2020)* têm abordado a relação entre problemas de saúde mental e exposição a mídias sociais durante a pandemia, ressaltando como o excesso de informações e a disseminação de notícias negativas podem contribuir para o aumento da ansiedade e do estresse.

Em um estudo de grande relevância, *Losada-Baltar et al. (2020)* examinaram as associações entre auto imagem do envelhecimento, recursos pessoais e familiares, solidão e sofrimento psicológico durante o período de isolamento devido à pandemia. Eles revelaram que as percepções negativas do envelhecimento estavam correlacionadas com níveis mais altos de solidão e sofrimento, destacando a importância de abordar não apenas os aspectos práticos, mas também os psicossociais relacionados ao envelhecimento.

Santini et al. (2020), por sua vez, conduziram uma análise longitudinal sobre desconexão social, isolamento percebido e sintomas de depressão e ansiedade entre idosos americanos. Seus resultados ressaltaram a importância do apoio social na proteção contra os sintomas depressivos, evidenciando a necessidade de promover conexões sociais mesmo durante o distanciamento físico. Ao explorar os fatores que influenciam a saúde mental dos idosos durante a pandemia, *Chen et al. (2021)* investigaram como a satisfação com a vida, o suporte social e a resiliência podem atenuar os impactos negativos da COVID-19 na saúde mental dos idosos. Eles descobriram que um alto nível de satisfação com a vida e resiliência estavam associados a melhores resultados psicológicos, enfatizando a importância da resiliência como um fator protetor.

A compreensão dos efeitos da pandemia sobre a saúde mental dos idosos também está enraizada na análise das estratégias de enfrentamento adotadas por esse grupo. Autores como *Li et al. (2021)* destacam a importância da adaptação e da busca de apoio

emocional e instrumental como estratégias eficazes para lidar com os desafios da COVID-19.

Este estudo revela um quadro complexo dos impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade, destacando a interação entre fatores individuais, sociais e contextuais. As percepções negativas do envelhecimento, a solidão, a satisfação com a vida, o suporte social e a resiliência emergem como fatores fundamentais que moldam a resposta emocional e cognitiva dos idosos à pandemia. Compreender essas nuances é crucial para desenvolver intervenções eficazes que atendam às necessidades psicossociais dessa população vulnerável.

3. PERCURSO METODOLÓGICO

Para atingir esses objetivos, a pesquisa utilizará abordagens exploratórias e descritivas. A revisão da literatura fornecerá uma base sólida para compreender o cenário atual das pesquisas sobre o tema, enquanto a análise detalhada dos impactos psicológicos observados em idosos será conduzida de maneira descritiva, visando compreender as nuances desses efeitos. A análise do presente estudo adotará uma abordagem de pesquisa descritiva para investigar os impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade. De acordo com Gil (2019), a pesquisa descritiva busca descrever fenômenos e características de determinado grupo ou fenômeno, permitindo identificar variáveis que os influenciam.

Para a coleta de dados, serão empregados instrumentos que viabilizem a compreensão das experiências e percepções dos idosos em relação aos impactos psicológicos decorrentes da pandemia. Utilizaremos um questionário estruturado, adaptado com base em escalas validadas e estudos prévios (Chen et al., 2021; Li et al., 2021), abordando aspectos como solidão, ansiedade, depressão, adaptação a mudanças na rotina e estratégias de enfrentamento.

O procedimento para a coleta de dados consistirá na aplicação dos questionários por meio de entrevistas virtuais, após a obtenção do consentimento informado dos participantes. As entrevistas serão conduzidas de maneira empática e respeitosa, garantindo um ambiente confortável para que os idosos possam compartilhar suas experiências.

A seleção das leituras será conduzida de maneira seletiva e crítica, priorizando a busca por artigos científicos em bases de dados acadêmicos como PubMed, PsycInfo e Scopus. Além disso, periódicos renomados como *Ageing & Society* e *The Gerontologist* serão explorados para identificar estudos relevantes sobre os impactos psicológicos da COVID-19 na terceira idade.

A análise documental também será empregada para examinar políticas de saúde mental direcionadas aos idosos durante a pandemia, por meio da investigação de relatórios oficiais e documentos governamentais. Bibliotecas virtuais serão acessadas para a coleta de referências bibliográficas, e recursos digitais confiáveis, incluindo portais de notícias, revistas científicas online e plataformas acadêmicas, serão consultados para garantir uma abordagem abrangente e atualizada do tema.

4. DISCUSSÃO E RESULTADOS

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios expressivos para a saúde mental dos idosos, um grupo particularmente vulnerável devido ao isolamento social imposto para contenção do vírus. O presente estudo identificou que o aumento da solidão e o distanciamento físico afetaram significativamente o bem-estar emocional dessa faixa etária, conforme apontado por *Losada-Baltar et al. (2020)*, que relacionam o isolamento a sintomas como ansiedade e depressão. Além disso, a falta de interações sociais, que anteriormente serviam como suporte emocional, amplificou a sensação de abandono, elevando o sofrimento psicológico.

Por outro lado, a pesquisa revelou que fatores de proteção, como a resiliência e a satisfação com a vida, desempenharam um papel crucial na mitigação dos impactos negativos da pandemia. Segundo *Chen et al. (2021)*, idosos que mantiveram uma rede de apoio, mesmo que virtual, apresentaram menor prevalência de sintomas depressivos. Isso sugere que intervenções focadas em promover o apoio social e fortalecer a resiliência podem ser eficazes para reduzir os danos psicológicos em tempos de crise sanitária.

As estratégias de enfrentamento adotadas pelos idosos também foram analisadas. *Li et al. (2021)* destacam que a prática de atividades físicas, o desenvolvimento de novos hobbies e a busca por apoio emocional contribuíram para reduzir os níveis de estresse e solidão. No entanto, essas estratégias mostraram-se

mais eficazes quando aliadas ao suporte psicossocial adequado, evidenciando a necessidade de políticas públicas que facilitem o acesso a recursos de saúde mental para essa população.

Em suma, a análise indica que o fortalecimento de redes de apoio e a promoção de resiliência são medidas fundamentais para minimizar os impactos psicológicos da COVID-19 entre os idosos. O desenvolvimento de intervenções específicas, que levem em conta as particularidades emocionais desse grupo, é crucial para promover o bem-estar e a qualidade de vida durante e após períodos de isolamento social prolongado. Estes achados reforçam a importância de políticas públicas orientadas por evidências, conforme destacam os estudos de *Santini et al. (2020)* e *Gao et al. (2020)*, que enfatizam a relevância de um suporte contínuo à saúde mental dos idosos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 evidenciou desafios significativos para a saúde mental da população idosa, conforme descrito por *Losada-Baltar et al. (2020)*, que destacam o aumento do sofrimento psicológico devido ao isolamento social e à falta de interação familiar. Este estudo reforça a ideia de que a desconexão social, combinada com a vulnerabilidade física e emocional, levou ao aumento dos níveis de ansiedade e depressão entre os idosos, o que demanda atenção especial para essa população durante crises sanitárias globais.

Por outro lado, a investigação também revelou que fatores de proteção, como a resiliência e o suporte social, desempenham um papel crucial na mitigação dos efeitos adversos, conforme apontado por *Chen et al. (2021)*. Os idosos que conseguiram manter laços sociais ativos, mesmo que virtualmente, e que apresentaram uma percepção positiva de suas capacidades, demonstraram uma melhor adaptação às adversidades da pandemia. Isso evidencia a necessidade de fortalecer as redes de apoio e de promover a resiliência como estratégias de enfrentamento eficazes.

As estratégias de enfrentamento identificadas por *Li et al. (2021)*, como a busca por novos hobbies e a prática de atividades físicas, foram fundamentais para ajudar os idosos a lidarem com o estresse e a solidão. No entanto, essas estratégias só são plenamente eficazes quando há recursos e suporte adequados. A análise sugere que

intervenções psicossociais e políticas públicas devem focar na facilitação do acesso a atividades de lazer e suporte emocional para essa faixa etária, especialmente em contextos de isolamento prolongado.

Diante disso, conclui-se que, para minimizar os impactos psicológicos de crises como a COVID-19 na terceira idade, é fundamental que as políticas públicas sejam orientadas por evidências científicas e considerem as necessidades específicas dessa população. O apoio social e a promoção da resiliência devem ser prioridades, conforme apontado por *Santini et al. (2020)*, para que os idosos possam enfrentar situações adversas de maneira mais saudável e equilibrada, garantindo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar mental.

REFERÊNCIAS

CHEN, Y.; ZHOU, H.; ZHOU, Y.; ZHOU, F.; LI, Y.; YANG, D.; LEI, Y. Prevalência de depressão e sua associação com qualidade de vida entre enfermeiros da linha de frente em pronto-socorros durante o surto de COVID-19. **Revista de Enfermagem Clínica**, v. 30, n. 3-4, p. 371-379, 2021.

EL-HAGE, W.; HINGRAY, C.; LEMOGNE, C.; YRONDI, A.; RENAULT, P.; BIENVENU, T.; GAILLARD, R. Profissionais de saúde que enfrentam a pandemia da doença coronavírus 2019 (COVID-19): Quais são os riscos para a saúde mental? **Encefálico**, v. 46, n. 3S, p. S73-S80, 2020.

GAO, J.; ZHENG, P.; JIA, Y.; CHEN, H.; MAO, Y.; CHEN, S.; DAI, J. Problemas de saúde mental e exposição nas redes sociais durante o surto de COVID-19. **PLoS One**, v. 15, n. 4, p. e0231924, 2020.

HOSSAIN, M. M.; TASNIM, S.; SULTANA, A.; FAIZAH, F.; MAZUMDER, H.; ZOU, L.; MA, P. Epidemiologia dos problemas de saúde mental na COVID-19: uma revisão. **FroooResearch**, v. 9, 2020.

LI, Y.; SCHERER, N.; FELIX, L.; KUPER, H.; BLANCHET, K. Associações entre o consumo de mídia relacionado ao COVID-19 e sintomas de ansiedade, depressão e medo relacionado ao COVID-19 na população em geral do Reino Unido. **BMC Saúde Pública**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2021.

LOSADA-BALTAR, A.; JIMÉNEZ-GONZALO, L.; GALLEGO-ALBERTO, L.; PEDROSO-CHAPARRO, M.; FERNANDES-PIRES, J.; MÁRQUEZ-GONZÁLEZ, M. "Vamos ficar em casa." Associação das auto percepções de envelhecimento, recursos pessoais e familiares e solidão com sofrimento psicológico durante o período de confinamento da COVID-19. **As Revistas de Gerontologia: Série B**, v. 76, n. 2, p. e10-16, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Considerações de saúde mental e psicossociais durante o surto de COVID-19. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SANTINI, Z. I.; JOSE, P. E.; CORNWELL, E. Y.; KOYANAGI, A.; NIELSEN, L.; HINRICHSEN, C.; KOUSHED, V. Desconexão social, isolamento percebido e sintomas de depressão e ansiedade entre americanos mais velhos (NESHAP): uma análise de mediação longitudinal. **The Lancet Saúde Pública**, v. 5, n. 1, p. e62-e70, 2020.