

Estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19

Strategies used by old people in coping with social isolation during the pandemic of Covid-19

Estrategias utilizadas por las personas mayores para hacer frente al aislamiento social durante la pandemia de Covid-19

Raina Sasaki¹, Aline Cristiane de Sousa Azevedo Aguiar¹, Lucas Amaral Martins².

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura científica estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19. **Métodos:** revisão integrativa de literatura desenvolvida no período de janeiro a fevereiro de 2022, nas bases de dados *Cochrane Library*, *Scielo*, LILACS, MEDILNE, PubMed, *Web Of Science* e *Wiley Online Library*. Foram utilizados os descritores “*Coronavirus Infections; Social Isolation; Aged; Adaptation, Psychological*”, com o operador booleano “AND” para associá-los. Considerou-se elegíveis os artigos publicados em todos os idiomas, entre os anos de 2020 e 2022, com texto completo disponível e de acesso aberto. O processo de filtragem obedeceu ao modelo PRISMA. Os resultados foram analisados em categorias, conforme análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** a busca totalizou 2.037 artigos, foram selecionados oito artigos para amostra final, e delineadas três categorias temáticas: Contato social digital; Atividades de entretenimento; e, Atividade física. **Considerações finais:** as principais estratégias foram relacionadas ao uso de tecnologias digitais, principalmente para aqueles que estavam isolados socialmente de amigos e familiares; e *hobbies*. Atividades de entretenimento e a prática de exercícios/cuidados pessoais também ajudaram amenizar as consequências negativas do isolamento social durante a pandemia da Covid-19.

Palavras-chave: Infecções por coronavírus, Isolamento social, Idoso, Adaptação psicológica.

ABSTRACT

Objective: to identify in the scientific literature strategies used by the old people in coping with social isolation during the Covid-19 pandemic. **Methods:** integrative literature review developed from January to February 2022, in the Cochrane Library, Scielo, LILACS, MEDILNE, PubMed, Web Of Science and Wiley Online Library databases. The descriptors were used "Coronavirus Infections; Social Isolation; Aged; Adaptation, Psychological", with the Boolean operator "AND" to associate them. Articles published in all languages between 2020 and 2022, with full text available and open access, were considered eligible. The filtering process followed the PRISMA model. The results were analyzed in categories, according to Bardin's content analysis. **Results:** the search totaled 2.037 articles, eight articles were selected for the final sample, and three thematic categories were outlined: Digital social contact; Entertainment activities; Physical activity. **Final considerations:** the main strategies were related to the use of digital technologies, especially for those who were socially isolated from friends and family; and hobbies. Entertainment activities and the practice of exercises/personal care also helped mitigate the negative consequences of social isolation during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Coronavirus infections, Social isolation, Aged, Psychological adaptation.

¹ Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Guanambi – BA.

² Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus – BA.

O presente estudo foi realizado com o apoio do Programa de Iniciação Científica (PICIN), da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

SUBMETIDO EM: 10/2022

ACEITO EM: 10/2022

PUBLICADO EM: 11/2022

RESUMEN

Objetivo: identificar en la literatura científica las estrategias utilizadas por las personas mayores para hacer frente al aislamiento social durante la pandemia de Covid-19. **Métodos:** revisión integradora de la literatura desarrollada de enero a febrero de 2022, en las bases de datos *Cochrane Library*, *Scielo*, LILACS, MEDILNE, PubMed, *Web Of Science* y *Wiley Online Library*. Se utilizaron los descriptores "*Coronavirus Infections; Social isolation; Aged; Adaptation, Psychological*", con el operador booleano "AND" para asociarlos. Los artículos publicados en todos los idiomas entre 2020 y 2022, con texto completo disponible y acceso abierto, se consideraron elegibles. El proceso de filtrado siguió el modelo PRISMA. Los resultados se analizaron en categorías, según el análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** la búsqueda totalizó 2.037 artículos, se seleccionaron ocho artículos para la muestra final y se delinearón tres categorías temáticas: Contacto social digital; Actividades de entretenimiento; Actividad física. **Consideraciones finales:** las principales estrategias estuvieron relacionadas con el uso de las tecnologías digitales, especialmente para aquellos que estaban socialmente aislados de amigos y familiares; y pasatiempos. Las actividades de entretenimiento y la práctica de ejercicios / cuidado personal también ayudaron a mitigar las consecuencias negativas del aislamiento social durante la pandemia de Covid-19.

Palabras clave: Infecciones por coronavirus, Aislamiento social, Anciano, Adaptación psicológica.

INTRODUÇÃO

A Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*), que foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China. Devido a sua alta taxa de transmissão e alastramento intercontinental, em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a Covid-19 como uma pandemia (SCHUCHMANN AZ, et al., 2020). Até o dia 4 de outubro de 2022, os registros a nível mundial foram 615.777.700 casos confirmados e 6.527.192 mortes, panorama em que Brasil é o terceiro país com maior número de casos (34.679.533) e o segundo país com maior número de mortes (686.320) (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021).

De acordo com a OMS, até outubro de 2020, a proporção de óbitos nos idosos acima de 65 anos ainda era muito mais elevada do que as outras faixas etárias, atingindo 75% das pessoas infectadas, o que correspondeu a uma diminuição, em comparação ao início da pandemia em que estes números passaram de 90%. Vale lembrar que a proporção dessa faixa etária está em torno de 12 a 14% da população mundial (OLIVEIRA WKD, 2021).

O risco de apresentar a forma mais severa e de morrer pela Covid-19 aumenta quanto maior for a idade, visto que a maioria das mortes ocorrem em idosos, principalmente os que possuem doenças crônicas (HAMMERSCHMIDT KSDA e SANTANA RF, 2020). De acordo com as Nações Unidas (2020), aqueles com mais de 80 anos têm uma taxa cinco vezes maior de óbito, e estima-se que 66% das pessoas com 70 anos ou mais tenham pelo menos uma condição subjacente, o que os coloca em risco às formas graves da doença. Tendo em vista que no mundo há 1,1 bilhão de idosos, e no Brasil 29,9 milhões, esta faixa etária está no centro da discussão da pandemia Covid-19, e, portanto, precisam de atenção especializada de saúde (HAMMERSCHMIDT KSDA e SANTANA RF, 2020).

Na tentativa de limitar a propagação do vírus, amenizar os impactos e o pico de incidência da doença, medidas de restrição social foram adotadas. No entanto, vale ressaltar que há um alto custo físico e mental associado, especialmente em pessoas idosas que vivenciam uma sensação aguda e severa de isolamento e solidão, o que pode gerar impactos na saúde mental, aumentando quadros de depressão, ansiedade, medo de comprometer a saúde ou mesmo de perder a vida ou algum ente querido (HWANG TJ, et al., 2020; JÚNIOR FEDN, et al., 2020).

Dessa forma, especialistas têm sugerido estratégias com o objetivo de auxiliar os idosos a aumentarem a estabilidade emocional nesse cenário de enfrentamento da pandemia, a saber reorganizar uma nova rotina que garanta a manutenção das funções do organismo por meio da alimentação, da atividade física e do sono, bem como a continuidade das interações sociais que não necessitem de contato físico. Destaca-se também

a importância da inclusão digital como forma de garantir a autonomia e o contato social (JÚNIOR FEDN, et al., 2020).

Conceitualmente, estas estratégias de enfrentamento auxiliam na resiliência psicológica quando as pessoas são desafiadas por eventos estressantes, na qual elas alteram o ambiente e regulam suas cognições e emoções. Estas estratégias são classificadas a partir da solução de problemas (como fazer um plano de ação) e manejo de emoções (como expressar uma emoção), ou a ações positivas (como aceitar o problema) e negativas (como expressar hostilidade) (FONTES AP e NERI AL, 2019).

Esta pandemia trouxe desafios sem precedentes para a humanidade e afeta desproporcionalmente a saúde, a vida, os direitos e o bem-estar das pessoas idosas. Assim, é fundamental abordar as necessidades e os direitos humanos desses indivíduos, como forma de enfrentamento (NAÇÕES UNIDAS, 2020).

Uma vez que os idosos são uma das populações mais vulneráveis aos impactos sem precedentes do novo coronavírus, este estudo justifica-se pela necessidade de discutir os principais achados da literatura acerca das estratégias utilizadas por pessoas idosas para enfrentar o isolamento social decorrente da pandemia da Covid-19, bem como apontar possíveis lacunas no conhecimento para implementação de políticas públicas de enfrentamento. Além de direcionar ações de cuidados para prevenção, promoção e proteção da saúde desses indivíduos, subsidiando intervenções de enfermagem junto à rede de apoio desses idosos e corresponsabilizando-os pelo seu autocuidado. O objetivo desta revisão é identificar na literatura científica estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, método que permite análise ampla e síntese de pesquisas relevantes (MENDES KDS, et al., 2008). A construção deste estudo foi conduzida em cinco etapas de investigação: identificação do problema; busca na literatura; avaliação de dados; análise de dados; apresentação dos resultados da revisão integrativa (WHITTEMORE R e KNAFL K, 2005).

A questão de pesquisa foi elaborada por meio da estratégia PICO (População, Interesse/fenômeno de interesse e Contexto) (CARDOSO V, et al., 2019), no qual a população são as pessoas idosas, o interesse são as estratégias de enfrentamento e o contexto é o isolamento social durante a pandemia da Covid-19. Dessa forma, este estudo foi conduzido pela seguinte questão: Quais as estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid 19?

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de janeiro a fevereiro de 2022, nas bases de dados: *Cochrane Library*, *Scientific Eletronic Library Online (SCIELO)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*, *National Library of Medicine (PubMed)*, *Web Of Science* e *Wiley Online Library*. A busca foi efetuada via Portal de Periódicos da CAPES, através da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe) vinculada à Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

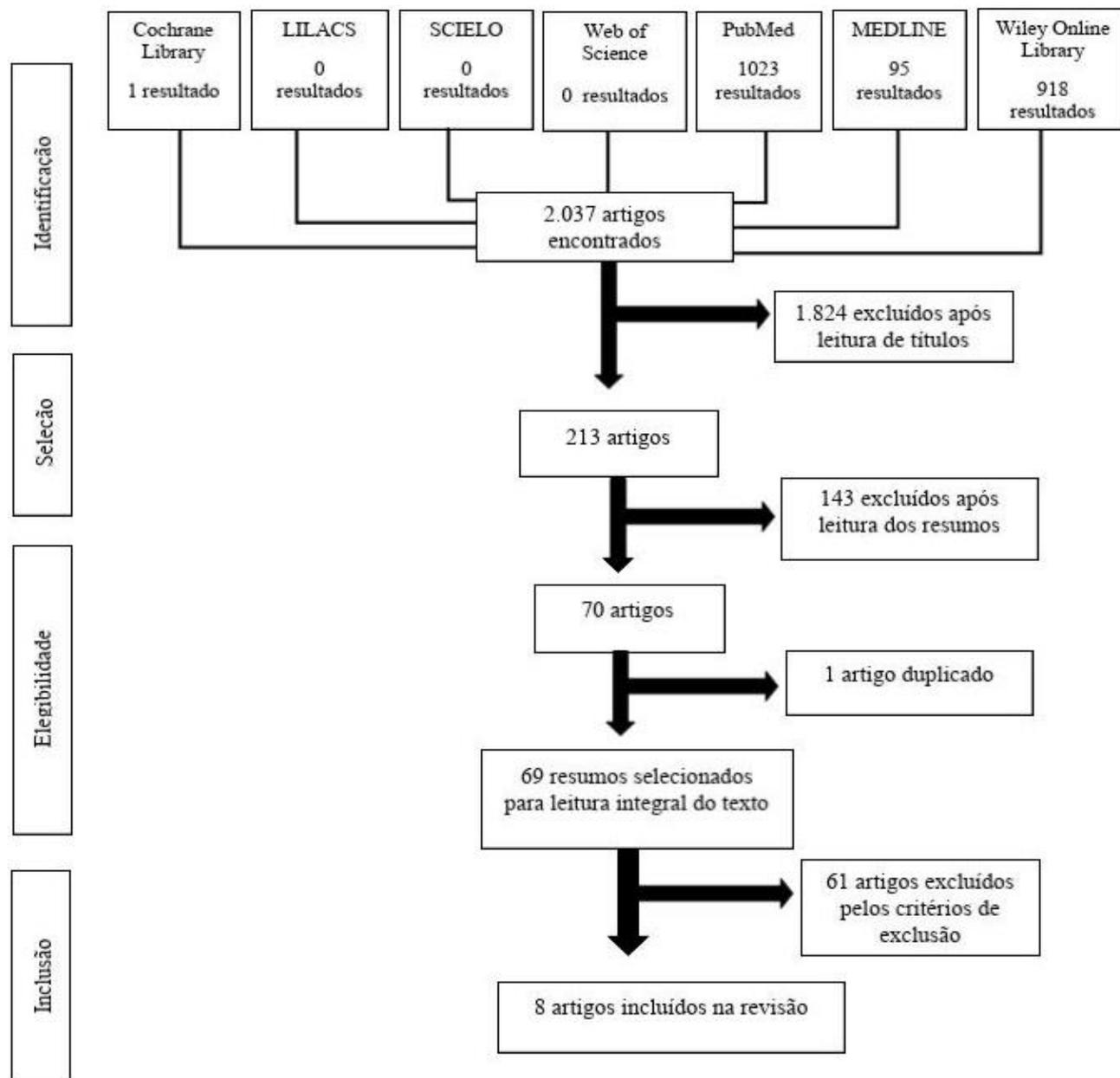
Os critérios de inclusão foram estudos primários que abordaram estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19. Foi considerado elegível os artigos publicados em todos os idiomas, entre os anos de 2020 e 2022, com texto completo disponível através do acesso pelo Portal de Periódicos da CAPES e de acesso aberto.

Os critérios de exclusão foram: estudos secundários, literatura cinzenta (editoriais, artigos de revisão, cartas ao editor, opinião de especialistas, dissertações, teses e resumos em anais de eventos). Artigos duplicados foram considerados uma única vez.

Para operacionalizar a busca foram utilizados descritores em inglês, delimitados conforme o Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Desse modo, a estratégia para consulta foi realizada pela combinação dos termos “*Coronavirus Infections; Social Isolation; Aged; Adaptation, Psychological*” utilizando o operador booleano “AND” para associá-los no cruzamento.

O percurso realizado para a coleta de dados foi realizado em quatro fases: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão, de acordo com as recomendações do fluxograma Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (MOHER D, et al., 2009), conforme apresentado na **Figura 1**.

Figura 1 - Seleção de artigos para determinar a amostra final pela adaptação do fluxograma PRISMA.



Fonte: Sasaki R, et al., 2022.

O processo de busca e seleção dos estudos foi realizado em etapas, por dois revisores de forma independente e simultânea. Foram comparados os resultados obtidos, e nos casos de dúvidas quanto à elegibilidade, houve reunião entre os revisores para consenso.

Após a seleção dos artigos foi feita uma análise minuciosa do conteúdo através de um instrumento elaborado pelos autores, a fim de coletar e sistematizar os dados dos estudos selecionados, caracterizando-os a partir da extração das seguintes informações: título do manuscrito, autor, ano da publicação, país do

estudo, idioma, base de dados, periódico, objetivo do estudo e as estratégias de enfrentamento durante a pandemia. A análise e síntese qualitativa dos estudos selecionados nesta revisão foram fundamentadas com base na análise de conteúdo temática proposta por Bardin L (2016).

RESULTADOS

Foram selecionados 8 artigos na amostra final, sendo eles indexados nas bases PubMed (n=4), MEDLINE (n=2) e *Wiley Online Library* (n=2). Destes, um artigo apareceu em 2 bases (MEDLINE e PubMed), sendo contabilizado apenas uma vez. Todos os estudos estavam escritos no idioma inglês e foram desenvolvidos em 4 países: Estados Unidos (n= 5), Israel (n=1), Itália (n=1) e China (n=1). Os anos de publicação foram 2020 (n=1), 2021 (n=6) e 2022 (n=1). Dentre os periódicos encontrados, se destacou o *Frontiers in Public Health*, revista multidisciplinar de acesso aberto, com três dos artigos selecionados publicados na seção Envelhecimento e Saúde Pública, conforme apresentado no **Quadro 1**.

Quadro 1 - Caracterização das publicações incluídas na revisão integrativa.

Autor/Ano/País	Objetivo do estudo	Periódico	Estratégias de enfrentamento durante a pandemia
Whitehead BR E Torossian E (2021) Estados Unidos	Explorar os relatos de idosos sobre o que a pandemia é estressante e o que traz alegria e conforto em meio ao estresse.	The Gerontologist	A fonte de conforto foi a família ou amigos; contato social digital (bate-papos por vídeo, e-mails, textos e interações); envolvimento em <i>hobbies</i> (leitura, música, televisão, colchas, quebra-cabeças, escrita e pintura); animais de estimação; cônjuges/companheiros; fé e natureza.
Goins RT, et al. (2021) Estados Unidos	Compreender as percepções e comportamentos relacionados à Covid de idosos residentes nos Estados Unidos.	Frontiers in Public Health	Criar uma rotina; envolver-se em atividades novas ou criativas, como tocar um instrumento ou criar arte visual; cuidar de projetos de casa e/ou quintal. Várias atividades envolviam alimentos, como cozinhar, assar e/ou comer. Algumas outras incluíam exercícios, ioga, meditação ou passar mais tempo ao ar livre. Conectar-se com outras pessoas através de telefonemas, mensagens e/ou videoconferências; ou pessoalmente, com distância aumentada. Limitação da exposição à mídia (não estavam ouvindo, lendo ou assistindo as notícias).
Greenwood-Hickman MA, et al. (2021) Estados Unidos	Explorar os impactos na saúde física, mental e social da pandemia em idosos e suas técnicas de enfrentamento.	Frontiers in Public Health	Chamadas telefônicas, bate-papo por vídeo como <i>Zoom</i> e <i>Facetime</i> , e-mail, mensagens <i>on-line</i> e de texto. As chamadas de vídeo foram utilizadas para participar de cultos religiosos, reuniões de grupo (por exemplo, clubes do livro, grupos de estudo bíblico, prática de coral, etc.), reuniões de amigos ou familiares e aulas <i>on-line</i> . Praticaram <i>hobbies</i> como assistir TV, fazer artesanato, cozinhar, jardinagem, projetos de melhoria de quintal e casa, leitura. Realizaram atividade física e caminhada e andaram dentro de casa. Mantiveram uma atitude positiva, prática da gratidão e resiliência. Crenças espirituais também foram formas de enfrentamento.
Finlay JM, et al. (2021) Estados Unidos	Identificar formas de lidar com as preocupações e o estresse durante a pandemia na perspectiva de idosos nos Estados Unidos.	Frontiers in Public Health	Praticaram exercícios e atividades ao ar livre, principalmente caminhadas, e outros como ioga, ciclismo e jardinagem. Realizaram atividades diárias e <i>hobbies</i> : jogos, quebra-cabeças, assistir televisão, pintar, limpar, tricotar, fazer crochê, costurar, marcenaria e tocaram instrumentos. Aprenderam algo novo: idiomas, instrumentos musicais, cursos <i>on-line</i> . Os animais de estimação foram companheiros durante o isolamento. A oração foi uma forma de lidar com a dor e sentir esperança. Permaneceram conectados a outras pessoas por meio de telefonemas, textos, bate-papos por vídeo, criação e envio de vídeos e cartas manuscritas, mídias sociais e as salas de bate-papo. Alguns participantes não praticaram nenhuma estratégia: por tendências anteriores de auto isolamento por não ter medo do coronavírus, ou por saber por onde começar ou como enfrentar.

Autor/Ano/País	Objetivo do estudo	Periódico	Estratégias de enfrentamento durante a pandemia
Daly JR, et al. (2021) Estados Unidos	Avaliar o impacto da Covid-19 e a ordem resultante de “fique em casa” na saúde mental e física de idosos e explorar com segurança a conexão social entre eles.	JMIR Aging	A tecnologia foi usada para fornecer conexão social e acesso a determinadas atividades (igreja, grupo de mulheres e uso da medicina digital). A maioria utilizou <i>smartphone</i> , e alguns plataformas por vídeo (como <i>Zoom</i> e <i>Skype</i>), para se conectarem com familiares e amigos e, participaram de clubes do livro virtuais, grupos sociais, jogos interativos; uso da telemedicina e o animal de estimação gerava sentimento de companheirismo e motivação para caminhar ao ar livre.
Nimrod G (2020) Israel	Explorar a Internet para lidar com o estresse causado pela pandemia da Covid-19.	The American Journal of Geriatric Psychiatry	Aumento no uso da internet: bate-papo, como <i>Zoom</i> , <i>Skype</i> ou <i>WhatsApp</i> ; compras <i>online</i> ; consultas médicas; jornais; redes sociais e sites a hobbies.
Radino A, Tarantino V (2022) Itália	Investigar a relação entre os hábitos de Atividade Física, antes da pandemia e durante o lockdown, e as respostas ao estresse devido ao isolamento domiciliar durante o lockdown, em idosos.	The official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society	Participantes com uma vida mais sedentária, antes e durante o isolamento social, relataram níveis mais baixos de estresse. Esse resultado pode ser interpretado como efeito de resiliência e adaptação à nova condição.
Yang Q, et al. (2021) China	Explorar as experiências de idosos da comunidade em Wuhan durante o bloqueio da doença por coronavírus em 2019.	The Journal of Advanced Nursing	A família foi apoio mais importante; conseguiram se adaptar gradativamente à nova condição do isolamento; aprenderam a usar internet, receberam informações atualizadas e participaram de grupos de bate-papo; usaram o <i>smartphone</i> e aplicativos para se divertir, comunicar e comprar mercadorias. Os idosos com doenças crônicas realizaram consulta por meio de telessaúde para obter seus exames regulares e receitas de medicamentos.

Fonte: Sasaki R, et al., 2022.

A partir da análise e síntese dos artigos, foram delineadas três categorias temáticas que convergiram para elucidar as estratégias de enfrentamento utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19: Contato social digital; Atividades de entretenimento e Atividade física.

DISCUSSÃO

Contato social digital

A tecnologia digital foi uma estratégia fundamental para manter a conexão social dos idosos durante a pandemia da Covid-19 (DALY JR, et al., 2021; FINLAY JM, et al., 2021; GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; WHITEHEAD BR e TOROSSIAN E, 2021; YANG Q, et al., 2021; NIMROD G, 2020). Esta reduziu substancialmente impactos negativos, como o isolamento social e a solidão (COSTA DES, et al., 2021).

O distanciamento físico não implica em distanciamento social, visto que há alternativas de se manter conectado remotamente, e isto motivou muitos idosos a aprenderem utilizar esses meios de comunicação digital (CALDAS CP e SILVA BMCD, 2021). As atividades virtuais se deram por chamadas telefônicas, bate-papo por vídeo, e-mail e mensagens. Através dos *chats* de vídeo, muitos desses indivíduos participaram de cultos religiosos, reuniões de trabalho, de grupos (clubes do livro, grupos de estudo bíblico, prática de coral, etc.), reuniões de amigos ou familiares e aulas *online* (GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021).

Os idosos se atualizavam sobre a pandemia através da internet. Àqueles com doenças crônicas tiveram a opção da teleconsulta, além de aprenderem a usar aplicativos de smartphone para se divertir, se comunicar com outras pessoas e comprar mercadorias (YANG Q, et al., 2021). Portanto, estes indivíduos passaram a utilizar mais as redes sociais em seu cotidiano e aumentaram o tempo de permanência nas mesmas, sendo as mais utilizadas o *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube* e *Instagram* (KITAMURA ES, et al., 2021).

Esse contato social digital além de os manterem conectados durante a pandemia, os possibilitou ampliar o círculo social, intensificar a frequência de contato com seus familiares e amigos, pois muitas famílias passaram a se comunicar com mais regularidade e as interações passaram a ser mais valorizadas, além de aliviar o estresse e a promover a comunicação interpessoal (ABDON APV, et al., 2022; CALDAS CP e SILVA BMCD, 2021; YANG Q, et al., 2021).

Antes da Covid-19, o isolamento social de idosos já se configurava em um problema de saúde pública, prejudicial à qualidade de vida e associado à mortalidade prematura, visto que somos seres sociais e nossas relações geram impactos na saúde, bem-estar, no risco de doenças e morte. A baixa conectividade social é comparada aos riscos à saúde, como da hipertensão, inatividade física, obesidade e fumo de 15 cigarros por dia. Contudo, durante a pandemia da Covid-19, as recomendações foram justamente limitar as interações físicas para evitar a exposição ao vírus, protegendo os idosos desta doença, e paradoxalmente os prejudicando, pois ficaram ainda mais isolados socialmente. Dessa forma, as soluções eficazes para mitigar essa diminuição da conectividade social física, foi a conectividade digital através do telefone, computador ou outros dispositivos (SMITH ML, et al., 2020).

Entretanto, vale ressaltar que o acesso às tecnologias digitais não aconteceu nessa mesma proporção, pois a transição para as novas tecnologias deixou em desvantagem os grupos menos instruídos e aqueles com idades mais avançadas. Apesar das dificuldades que a pessoa idosa apresenta em relação ao uso das ferramentas tecnológicas, sentir-se incluído no mundo digital foi muito importante e significativo para a sua qualidade de vida (SOARES SM, et al., 2021).

Nesse sentido, o público da terceira idade se debruçou para aprender a usar essas ferramentas *on-line*. Entretanto, àqueles que não aprenderam a lidar com o mundo digital ficaram ainda mais excluídos, assim como os indivíduos sem acesso ao equipamento necessário à internet, visto que certas tecnologias podem não ser acessíveis devido à localização geográfica, como em áreas rurais, por causa do status socioeconômico, ou por deficiência cognitiva ou sensoriais (CASTRO CDSS, et al., 2020; KASAR KS e KARAMAN E, 2021). Deste modo, apesar da tecnologia ajudar a superar barreiras sociais e espaciais de

interação, nem todos os idosos tem habilidades em utilizar mídias digitais, usufruindo menos das vantagens da tecnologia para se conectar de forma mais eficaz, seja pela falta de preparação ou restrições econômicas ao acesso à internet (SEN K, et al., 2022).

A interação e o contato social do idoso aumentam a sensação de segurança e proteção, preserva o bem-estar psicológico, estreita o distanciamento social e familiar, motiva o aprendizado do novo e melhora a memória. É válido salientar que é necessário ter um controle racional da mídia, para que essa não seja utilizada de forma errônea e acarrete pânico, medo e insegurança nesses indivíduos (COSTA DES, et al., 2021). De uma forma geral, as tecnologias digitais contribuíram para saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas, uma vez que ao aumentar a frequência de comunicação com familiares reduziu a solidão vivenciada por esses indivíduos (SOARES SM, et al., 2021).

Atividades de Entretenimento

Para lidar com as consequências negativas do isolamento social ocasionado pela pandemia da Covid-19, os idosos reorganizaram suas vidas de acordo com este novo cenário, através de *hobbies*, projetos e aprendizagem de algo novo, atividades criativas (DALY JR, et al., 2021; FINLAY JM, et al., 2021; GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; NIMROD G, 2020; WHITEHEAD BR e TOROSSIAN E, 2021; YANG Q, et al., 2021; FINLAY JM, et al., 2021).

Os *hobbies* mais utilizados nesse período foram jogos, quebra-cabeças, assistir televisão, pintar, limpar, tricotar, fazer crochê e costurar. Alguns idosos aprenderam novos hobbies, enquanto outros exploraram os que já realizavam anteriormente, como marcenaria, artesanato e tocar instrumentos (FINLAY JM, et al., 2021). Outros passaram a fazer mais jardinagem, cuidar de plantas, elaborar grandes projetos de melhoria para o quintal e a casa, além de praticar mais leitura (GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021).

Durante o isolamento social, perdas cognitivas importantes relacionadas à problemas de atenção, raciocínio e memória poderiam ocorrer. Logo, estas atividades amenizaram esse processo, estimulando o desenvolvimento do cérebro e do corpo, mantendo-os saudáveis e ativos. A pintura e desenho, por exemplo, estimulam a comunicação, a criatividade, concentração e expressão, além de reduzir a ansiedade. Já a música e a dança auxiliam na coordenação motora, atenção, memória, cognição e expressão corporal (CARNETTE JDS e SILVA CVD, 2022).

Os idosos também utilizaram seu tempo para atividades como tocar um instrumento, criar arte visual e cozinhar (GOINS RT, et al., 2021). Para muitos, o uso de chamadas de vídeo foi uma habilidade nova, assim como participar de cultos religiosos on-line e clubes do livro virtuais (GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; DALY JR, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021). Deste modo, estes indivíduos modificaram as atividades que realizavam anteriormente ao cenário pandêmico e se concentraram naquelas realizadas em casa, reorganizando assim suas vidas de acordo com suas condições físicas, o que possibilitou descobrirem novos entretenimentos (YANG Q, et al., 2021).

Outra estratégia utilizada foram projetos domésticos e atividades de aprendizagem como estudo de novos idiomas, instrumentos musicais, cursos online, escrita, desenho, jardinagem e habilidades de informática. No contexto pandêmico, aprender algo novo e se esforçar para melhorar ajudou alguns idosos a manter a mente e corpo ocupados, ajudando-os a desfrutar de uma sensação de realização, progresso e controle. Fazer planos futuros para o período pós isolamento social, como viagens de férias, planejamento imobiliário, também ajudou acomodar a incerteza do futuro (FINLAY JM, et al., 2021).

Os idosos passaram a cuidar de projetos para casa e quintal que haviam adiado, e que talvez não tivessem feito de outra forma, ou estavam iniciando novos projetos para manter-se ocupados (GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; GOINS RT, et al., 2021). Estudo realizado por Yang Q, et al. (2021), evidenciou que a maioria das pessoas idosas relataram que embora suas vidas tenham sido afetadas, eles conseguiram se adaptar gradativamente à nova condição do cenário da pandemia da Covid-19. Algumas pessoas idosas ainda estavam optando por socializar pessoalmente, com uma rede limitada e distância aumentada, através de passeios e reuniões ao ar livre com uso de máscaras (GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021).

Apesar da maioria dos idosos realizarem atividades de entretenimento, houve relatos de idosos que não utilizaram nenhuma estratégia de enfrentamento, por já possuírem tendências anteriores de autoisolamento, por não sentirem medo do coronavírus, ou por não saberem por onde começar ou como enfrentar (FINLAY JM, et al., 2021). Souza-Talarico JND, et al. (2009) ressaltam que o mesmo agente ou situação estressora, pode ser estressante para uma pessoa e não necessariamente para a outra; assim como a extensão, maior ou menor, do seu impacto, a presença e a intensidade das respostas serão de acordo com a avaliação que este fizer da situação em questão.

Vale evidenciar que cada idoso é único, visto que o envelhecimento é repleto de condicionantes, ou seja, a condição atual depende muito de experiências vividas em ciclos anteriores e que permanecem no indivíduo, motivo pelo qual muitos apresentam resistência em mudar rotinas que por muito tempo foram praticadas (VELHO FD e HERÉDIA VBM, 2020).

Atividade física

A atividade física foi outro recurso utilizado pelos idosos como fonte de alegria e conforto neste período (DALY JR, et al., 2021; FINLAY JM, et al., 2021; GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; WHITEHEAD BR e TOROSSIAN E, 2021). Essa prática contribuiu para a manutenção do bem-estar físico e mental dos idosos, amenizando assim as consequências negativas do isolamento social durante a pandemia da Covid-19 (DALY JR, et al., 2021; FINLAY JM, et al., 2021; GOINS RT, et al., 2021; GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021; RADINO A e TARANTINO V, 2022). As atividades foram organizadas de acordo com as condições permitidas por este novo cenário.

A população idosa já é conhecida por ser a faixa etária mais sedentária. Entretanto a pandemia da Covid-19 alterou suas rotinas diárias, aumentando assim este comportamento e o tempo gasto em casa com atividades sedentárias, como assistir televisão (GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021). Vale salientar que a diminuição da atividade física aumenta a suscetibilidade de grupos de risco à infecções e exacerba condições médicas crônicas existentes, como doenças cardiovasculares e câncer (DALY JR, et al., 2021).

Destarte, para amenizar os impactos negativos desse cenário pandêmico, alguns destes indivíduos optaram por caminhadas ao ar livre e aulas de exercícios online, opção esta que não estava disponível antes da pandemia para a maioria. A caminhada foi uma importante estratégia de enfrentamento para muitos participantes, servindo como uma forma de sair de casa com segurança e fazer algo que os ajudasse a se manter saudáveis e passarem um tempo ao ar livre, dando uma sensação de “normalidade”; andar dentro de casa para obter mais passos diários também foi uma forma de se exercitar (GREENWOOD-HICKMAN MA, 2021). Atividades como ciclismo, pesca, golfe, natação, dança, pilates e corrida também foram realizadas, ao lado de um cônjuge, familiares, amigos ou sozinhos (FINLAY JM, et al., 2021).

A ioga, a meditação e exercícios respiratórios ajudaram os idosos acalmar os pensamentos e a controlar crises de ansiedade. Alguns desses indivíduos eram novos na meditação e no aprendizado, enquanto outros expandiram suas rotinas existentes (FINLAY JM, et al., 2021).

Outras atividades, como o ciclismo, também transmitiam tranquilidade e esperança a esses indivíduos, principalmente pelo contato com o ar livre (FINLAY JM, et al., 2021). Àqueles que tinham um animal de estimação, além do sentimento de gratidão pelo companheirismo, possuíam uma motivação adicional para caminhar, o que contribuía para a realização de atividade física (DALY JR, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais estratégias utilizadas por idosos relacionaram-se ao uso de tecnologias digitais, principalmente para aqueles que estavam isolados socialmente de amigos e familiares, pois permitiu o contato social digital através de chamadas telefônicas, bate-papo por vídeo, e-mail e mensagens; e *hobbies*. Atividades de entretenimento e a prática de exercícios/cuidados pessoais também ajudaram amenizar as consequências negativas do isolamento social durante a pandemia da Covid-19, se destacando a caminhada, pois os ajudou a se manterem saudáveis e a passarem um tempo ao ar livre. Vale ressaltar que os impactos

negativos da Covid-19 na saúde mental dos idosos podem se estender por anos após a pandemia. Sendo assim, há a necessidade de uma constante avaliação com esses indivíduos. As limitações deste estudo se expressam na abordagem geral das estratégias, não estratificando particularidades como viabilidade financeira de cada idoso, aspectos cognitivos e motores.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

O presente estudo foi realizado com o apoio do Programa de Iniciação Científica (PICIN), da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

REFERÊNCIAS

1. ABDON APV, et al. Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 2022; 25(6): e210194.
2. BARDIN L. *Análise de Conteúdo*. 5ª ed. Lisboa: Edições 70, 2016.
3. CALDAS CP, SILVA BMCD. Resignificação do Cuidado de Enfermagem ao Idoso no Mundo Pós- Pandemia Covid-19. In: Santana RF. *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da Covid 19*. Brasília: Editora ABEn, 2021; 171 p.
4. CARDOSO V, et al. Revisão Sistemática de Métodos Mistos: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2019; 28.
5. CARNETTE JDS, SILVA CVD. O enfrentamento do público idoso no período pandêmico (Covid19): consequências e metodologias psicopedagógicas de aprendizagem para o fortalecimento das habilidades cognitivas e emocionais. *Repositório Institucional UNINTER*, 2022.
6. CASTRO CDSS, et al. Social distancing in pandemic Covid-19, use of technologies and their impacts on elderly people living in Brazil. *Latin American Research Network on Ageing*, 2020.
7. COSTA DES, et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 2021; 10(2): e8210212198-e8210212198.
8. DALY JR, et al. Health impacts of the stay-at-home order on community-dwelling older adults and how technologies may help: focus group study. *JMIR aging*, 2021; 4(1): e25779.
9. FINLAY JM, et al. Coping During the Covid-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across the United States. *Front. Public Health*, 2021; 9: 643807.
10. FONTES AP, NERI AL. Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24(4): 1265-1276.
11. GOINS RT, et al. Older Adults in the United States and Covid-19: A Qualitative Study of Perceptions, Finances, Coping, and Emotions. *Frontiers in Public Health*, 2021; 9.
12. GREENWOOD-HICKMAN MA, et al. "They're Going to Zoom It": A Qualitative Investigation of Impacts and Coping Strategies During the Covid-19 Pandemic Among Older Adults. *Frontiers in public health*, 2021; 9.
13. HAMMERSCHMIDT KSDA, SANTANA RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *Cogitare enfermagem*, Curitiba, 2020; 25.
14. HWANG TJ, et al. Loneliness and social isolation during the Covid-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 2020; 32(10): 1217-1220.
15. JÚNIOR FEDN, et al. Ansiedade em idosos em tempos de isolamento social no Brasil (Covid-19). *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 2020; 16(1).
16. KASAR KS, 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*, 2021; 42(5): 1222-1229.
17. KITAMURA ES, et al. Infodemia de covid-19 em idosos com acesso a mídias digitais: fatores associados a alterações psicopatológicas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2021; 25.
18. MENDES KDS, et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 2008; 17(4): 758-764.
19. MOHER D, et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Plos Medicine*, 2009; 6(7).
20. NAÇÕES UNIDAS. Policy Brief: The Impact of Covid-19 on older persons. 2020. Disponível em: <https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/05/Covid-Older-persons.pdf>. Acessado em: 25 de mar. de 2021.
21. NIMROD G. Changes in internet use when coping with stress: older adults during the Covid-19 pandemic. *The American journal of geriatric psychiatry*, 2020; 28(10): 1020-1024.
22. OLIVEIRA WKD. Panorama atual da Covid-19 no mundo e na América Latina, com abordagem no idoso. In: RODRIGUES RAP, et al. *O cuidado ao idoso na atenção primária à saúde em tempos de Covid-19*. Ribeirão Preto: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, 2021; 294 p.
23. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Coronavirus (Covid-19) Dashboard. 2021a. Disponível em: <https://covid19.who.int/table>. Acessado em: 1 de junho de 2021.

24. RADINO A e TARANTINO V. Impact of physical activity on response to stress in people aged 65 and over during Covid-19 pandemic lockdown. *Psychogeriatrics*, 2022.
25. SCHUCHMANN AZ, et al. Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(2).
26. SEN K, et al. The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: A systematic review. *SSM-Population Health*, 2021; 101020.
27. SMITH ML, et al. A. Combatting social isolation among older adults in a time of physical distancing: the Covid-19 social connectivity paradox. *Frontiers in public health*, 2020; 8: 403.
28. SOARES SM, et al. Tecnologias digitais no apoio ao cuidado aos idosos em tempos da pandemia da Covid-19. In: SANTANA RF, et al. *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da Covid 19*. Brasília: Editora ABen, 2021; 171 p.
29. SOUZA-TALARICO JND, et al. Sintomas de estresse e estratégias de coping em idosos saudáveis. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2009; 43(4): 803-809.
30. VELHO FD, HERÉDIA VBM. O Idoso em Quarentena e o Impacto da Tecnologia em sua Vida. *Rosa dos Ventos*, 2020; 12(3): 1-14.
31. WHITEHEAD BR e TOROSSIAN E. Older adults' experience of the Covid-19 pandemic: A mixed-methods analysis of stresses and joys. *The Gerontologist*, 2021; 61(1): 36-47.
32. WHITTEMORE R e KNAF K. The integrative review: updated methodology. *Journal of advanced nursing*, 2005; 52(5): 546-553.
33. YANG Q, et al. The Experiences of Community-dwelling older adults during the Covid-19 Lockdown in Wuhan: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, 2021; 77(12): 4805-4814.