

Estratégias que visam a saúde mental dos idosos em isolamento social pela Covid-19

Strategies aiming the mental health of the elderly in social isolation by Covid-19

Estrategias para la salud mental de las personas mayores en aislamiento social por Covid-19

Amanda Cristina Teixeira do Prado^{1*}, Caique Alves Rezende¹, Thays Cristina Pereira Barbosa¹, Allan de Moraes Bessa¹, Fernanda Oliveira de Assis¹, Brenda Domingos Vitorino Santos¹, Fernanda Marcelino de Rezende e Silva¹, Karla Amaral Nogueira Quadros¹, Silmara Nunes Andrade¹, Amanda Conrado Silva Barbosa¹.

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura quais estratégias que visam a melhora da saúde mental dos idosos em isolamento social devido a pandemia por COVID-19. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, construída por meio de seis etapas. Utilizou-se o acrônimo PICOT para a elaboração da questão norteadora, sendo Público-alvo (P), Intervenção (I), Compração (C), Desfecho/Outcomes (O) e Tempo (T). Com isso, a questão norteadora do estudo, foi: "Identificar quais as estratégias que visam à melhora da saúde mental dos idosos em isolamento social?". A coleta de dados foi realizada nos meses de junho a julho de 2021, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PUBMED, através de descritores obtidos por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo utilizados critérios de inclusão para a seleção dos artigos. Após a leitura desses artigos, elaborou-se uma matriz de síntese, contendo as informações. **Resultados:** Foram selecionados 7 artigos, sendo cinco de ano de 2020 e dois do ano de 2021, sendo todos publicados em inglês, na base de dados PUBMED. **Considerações finais:** Ressalta-se que as tecnologias digitais proporcionam uma interação dos idosos com seus familiares, além de amenizar sentimentos de solidão, depressão e ansiedade, vivenciados por esses idosos.

Palavras-chave: Saúde do idoso, Infecções por Coronavírus, Pandemias, COVID-19, Isolamento social.

ABSTRACT

Objective: To identify in the literature which strategies aim to improve the mental health of the elderly in social isolation due to the COVID-19 pandemic. **Methods:** This is an integrative literature review, built through six steps. The acronym PICOT was used for the elaboration of the guiding question, being Target Audience (P), Intervention (I), Purchase (C), Outcome/Outcomes (O) and Time (T). Thus, the guiding question of the study was: "Identify which strategies aim to improve the mental health of the elderly in social isolation?". Data collection was carried out from June to July 2021, in the Virtual Health Library (BVS) and PUBMED databases, using descriptors obtained through the Health Sciences Descriptors (DeCS), using inclusion criteria for the selection of articles. After reading these articles, a synthesis matrix was elaborated, containing the information. **Results:** Seven articles were selected, five from 2020 and two from 2021, all of which were published in English, in the PUBMED database. **Final considerations:** It is noteworthy that digital technologies provide an interaction of the elderly with their families, in addition to alleviating feelings of loneliness, depression and anxiety, experienced by these elderly people.

Keywords: Health of the elderly, Coronavirus infections, Pandemics, COVID-19, Social isolation.

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis - MG.

*E-mail: amanda.teixeira.11@outlook.com

RESUMEN

Objetivo: Identificar en la literatura qué estrategias tienen como objetivo mejorar la salud mental de los adultos mayores en aislamiento social debido a la pandemia de COVID-19. **Métodos:** Esta es una revisión integradora de la literatura, construida a través de seis pasos. Se utilizó el acromion PICOT para la elaboración de la pregunta orientadora, siendo Público Objetivo (P), Intervención (I), Compra (C), Resultado/Resultados (O) y Tiempo (T). Así, la pregunta orientadora del estudio fue: “¿Identificar qué estrategias tienen como objetivo mejorar la salud mental de los ancianos en aislamiento social?”. La recolección de datos se realizó de junio a julio de 2021, en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y en las bases de datos PUBMED, utilizando descriptores obtenidos a través del Descriptor de Ciencias de la Salud (DeCS), utilizando criterios de inclusión para la selección de artículos. Después de la lectura de estos artículos, se elaboró una matriz de síntesis que contiene la información. **Resultados:** Se seleccionaron 7 artículos, cinco del 2020 y dos del 2021, todos publicados en inglés, en la base de datos PUBMED. **Consideraciones finales:** Se destaca que las tecnologías digitales propician una interacción del anciano con su familia, además de aliviar los sentimientos de soledad, depresión y ansiedad, experimentados por estos ancianos.

Palabras clave: Salud del anciano, Infecciones por coronavirus, Pandemias, COVID-19, Aislamiento social.

INTRODUÇÃO

Desde dezembro de 2019, um surto do novo coronavírus (2019-nCoV) surgiu na cidade de Wuhan, província de Hubei, China. A Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou o novo nome para a doença causada pelo coronavírus, denominada Covid-19 (SHENG WH, et al., 2020). Desde então, mais de 27 países confirmaram casos de Covid-19, inclusive o Brasil (ZHANG JJ, et al., 2020).

Segundo estudos realizados por Zhang JJ, et al. (2020), com 140 pacientes, grande parte dos infectados eram indivíduos mais velhos, em torno de 57 anos, sendo que aproximadamente a metade (50,7%) eram do sexo masculino e de 140 pacientes, 90 deles possuíam alguma doença de base, como por exemplo as doenças crônicas, destacando a hipertensão e diabetes. Em contrapartida, com estudos realizados por Wang D, et al. (2020), com uma amostra de 7736 pacientes infectados pelo Covid, em que apenas 23,7% tinham uma doença de base.

Os casos de Covid-19 sugerem que o vírus pode transmitir-se efetivamente entre humanos em comparação com cepas anteriores e que sintomas leves a graves podem ocorrer em indivíduos infectados. Assim, as características observadas conferem alta transmissibilidade entre regiões distintas, justificando a pandemia Covid-19, com isso, estudos destacam que a implementação de medidas preventivas de forma adequada garante a proteção, principalmente dos profissionais de saúde que estão mais expostos ao vírus da Covid-19, possibilitando até a uma interrupção da transmissão do novo coronavírus dentro dos serviços de saúde (SHENG WH, et al., 2020).

A Covid-19 causadora do surto atual, é transmitida através de gotículas respiratórias dispersadas através da tosse, fala ou espirro, com sintomatologia semelhante às infecções virais agudas, como a gripe (BALIBREA JM, et al., 2020). Dessa forma, a infecção manifesta-se sob forma de febre, tosse seca e dispneia leve na maioria dos casos, embora possa evoluir para pneumonia grave e eventual dificuldade respiratória, muito semelhante à Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) descrita em 2003 e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) de 2012 (GUAN WJ, et al., 2020; WANG D, et al., 2020).

Sendo assim, medidas de prevenção adotadas por diversos países, como o distanciamento social, evitam aglomerações e a disseminação do vírus. Se houver a suspeita e/ou confirmação diagnóstica da infecção, recomenda-se o isolamento social por quatorze dias, período este de incubação do SARS-CoV-2, ou seja, o tempo para o vírus manifestar-se no corpo do indivíduo (OLIVEIRA LD, 2020).

No Brasil, diante do quadro epidemiológico com altas taxas de transmissibilidade entre indivíduos, foi decretado pelo governo federal a portaria nº 340 de 30 de março de 2020, trata de algumas recomendações

referentes ao combate da Covid-19, que atualmente confere uma situação de emergência em saúde pública, sendo considerada de importância nacional em 3 de janeiro de 2020 pela OMS e em 3 de fevereiro de importância internacional. Este documento também cita as medidas de isolamento social, em que é ressaltado sobre a importância do isolamento durante o período de pandemia, principalmente para aqueles indivíduos com suspeita de Covid-19, com o intuito de evitar a propagação da doença e assim interromper a cadeia de transmissão do novo coronavírus (BRASIL, 2020).

Neste cenário da pandemia, é importante que grande parte dos problemas psicológicos advindos do surgimento da doença, são decorrentes da infodemia, o que leva a uma sobrecarga dos serviços de saúde, devido ao despreparo dos profissionais e das unidades em prestar assistência voltados à saúde mental (LIMA CKT, et al., 2020; XIANG YT, et al., 2020). Contudo, o isolamento social acaba por favorecer o sofrimento mental dos indivíduos, em especial dos idosos. Nota-se que alguns estressores durante o isolamento social são: afastamento de familiares e amigos, constante incerteza quanto à duração deste isolamento, acúmulo de tarefas durante as atividades de *homeschooling* e *homeworking* (BROOKS SK, et al., 2020; SINGHAL T, 2020).

Na revisão realizada por Brooks SK, et al. (2020), estudos demonstram uma relação entre o desenvolvimento de sintomas psicológicos, como transtornos de estresse agudo, com a quarentena. Além do mais, vale destacar que foram selecionados estudos em que foram realizadas comparações entre pais e crianças que estavam em quarentena e experienciaram sintomas de estresse pós-traumático, com os pais e crianças que desenvolveram os mesmos sintomas, mas que não estavam em quarentena, com isso, identificou-se que os escores dos pais e crianças que estavam em quarentena foram quatro vezes maior que os que não estavam em quarentena

Com isso, o objetivo do estudo foi identificar na literatura quais estratégias que visam a melhora da saúde mental dos idosos em isolamento social devido a pandemia por COVID-19.

MÉTODOS

Refere-se a um estudo de revisão integrativa, elaborado por meio de seis etapas, sendo a primeira a constituído construção de uma questão norteadora, a segunda etapa trata-se do levantamento dos dados nas bases de dados, logo após há a terceira e quarta etapa, que referem-se a coleta de dados e análise dos estudos selecionados, em seguida temos uma discussão dos resultados, que compõem a quinta etapa da revisão e por fim a sexta etapa que refere-se a apresentação do estudo de revisão integrativa (SOUZA MT, et al., 2010).

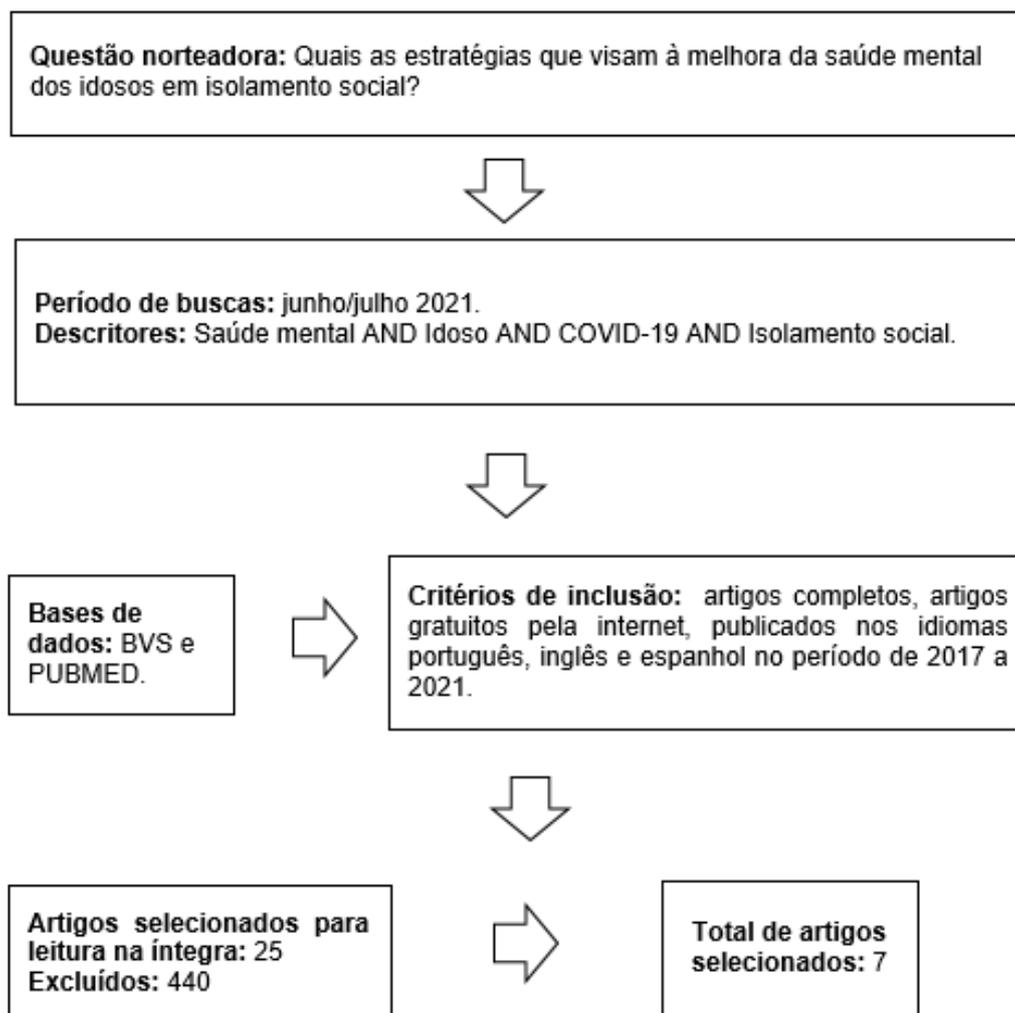
Utilizou-se o acrônimo PICOT para elaboração da questão norteadora do estudo sendo o público-alvo (P), os idosos em isolamento social, a intervenção (I), as estratégias utilizadas para a melhora da saúde mental desses idosos durante a pandemia por COVID-19, comparação (C), não se aplica, desfecho/outcomes (O), uso de plataformas que amenizam a solidão durante o isolamento social e tempo (T), não se aplica. Com isso, a questão norteadora do estudo foi: “Identificar quais as estratégias que visam à melhora da saúde mental dos idosos em isolamento social?”. Através dos resultados encontrados, foi realizada uma análise qualitativa, por meio de abordagem exploratória e interpretação dos dados coletados nas bases de dados (COSTA EP, 2021; MARINI BPR, et al., 2017).

A coleta de dados foi realizada nos meses de junho a julho de 2021. Para a seleção dos artigos foram consultadas as bases de dados Biblioteca virtual em saúde (BVS) e PUBMED por meio dos descritores disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Saúde mental” AND “Idoso” AND “COVID-19” AND “Isolamento social”, combinados de diferentes formas para garantir uma busca ampla.

Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos completos, artigos de acesso gratuito, publicados nos idiomas português, inglês, espanhol, no período de 2019 a 2021, que continham um ou mais descritores e que abordassem a temática, ou seja, estratégias que visam à melhora da saúde mental dos idosos em isolamento social. Foram excluídos os artigos incompletos, editoriais, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses.

A seleção dos artigos foi realizada após a leitura criteriosa dos títulos e resumos para exclusão de publicações duplicadas e daquelas que não atenderem os propósitos da pesquisa. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra para extração das variáveis de interesse: Estratégias, Idosos, Saúde mental, Isolamento social, COVID-19. A seleção dos estudos foi realizada por três pesquisadores, em buscas independentes. Em caso de desacordo, um quarto autor foi consultado e a decisão final foi tomada por consenso entre os autores. O detalhamento da metodologia pode ser evidenciado na **Figura 1**.

Figura 1 - Detalhamento da busca sistemática dentro das bases de dados BVS e PUBMED.



Fonte: Prado ACT, et al., 2022.

Após leitura na íntegra dos artigos selecionados, elaborou-se uma matriz de síntese com os artigos selecionados, contendo as informações: título, autores, ano, país, idioma, objetivo, delineamento, resultados e conclusão. Os dados foram separados de acordo com o seu nível de evidência.

RESULTADOS

Dos sete artigos selecionados, cinco são do ano de 2020 e dois do ano de 2021, sendo todos os artigos publicados em inglês, encontrados na base de dados PUBMED. Em relação ao delineamento dos estudos, há um estudo de coorte, dois estudos transversais, um estudo descritivo, um estudo quase experimental, um ensaio clínico randomizado e um estudo qualitativo. O **Quadro 1**, demonstra, a síntese dos trabalhos que foram utilizados para a discussão.

Quadro 1 - Quadro síntese contendo título, autores, ano, país, idioma, objetivo, base de dados, resultados e discussão.

Título	Autores (ano)	Objetivo	Base de dados/ delineamento	Resultados	Conclusão
Impacto do COVID-19 na solidão, saúde mental e utilização de serviços de saúde: um estudo de coorte prospectivo de idosos com multimorbidade na atenção primária.	Wong SYS, et al. (2020).	Descrever as mudanças na solidão, problemas de saúde mental e atendimento médico agendado antes e depois do início da pandemia COVID-19.	PUBMED Estudo de coorte	Utilização de teleconsulta como uma intervenção e assistência à saúde mental. O acesso aos serviços de saúde é de extrema necessidade.	Conclui-se que a utilização da teleconsulta foi de extrema importância para os participantes do estudo como uma estratégia viável de ser avaliada, devido ao fácil acesso à internet por parte desses idosos.
Preferências de Tecnologia de Comunicação de adultos idosos frágeis hospitalizados e institucionalizados durante o confinamento COVID-19: Estudo Cross-Sectional.	Sacco G, et al. (2020).	Determinar qual método de comunicação virtual (ou seja, chamada telefônica ou videochamada) era preferido por pacientes internados mais velhos em hospitais e residentes de lares de idosos e as variáveis que influenciam essa preferência.	PUBMED Estudo transversal	Realização de chamadas de vídeos, para comunicação dos idosos com os seus familiares.	Evidenciou-se a satisfação por parte dos idosos que estão em cuidados a longo prazo e que residem em lares de idosos. Evidenciou-se que esses acessos reduzem o isolamento em tempos de pandemia.
Reduzindo o isolamento social de idosos durante o COVID-19 por meio do contato telefônico do estudante de medicina.	Office EE, et al. (2020).	Descrever um programa de extensão por telefone no qual estudantes voluntários profissionais de saúde telefonaram para adultos mais velhos, que viviam em instituições de longa permanência e na comunidade, em risco de isolamento social durante a pandemia COVID-19.	PUBMED Estudo descritivo	Ligações feitas por alunos voluntários para idosos de Instituições de Longa Permanência, com o intuito de avaliar se esse contato telefônico reduziria o isolamento social.	Houve satisfação por parte dos idosos ao receberam a ligação dos alunos voluntários. Gostavam e apreciavam esse ato, devido a interrupção do isolamento social.
Solidão e envolvimento social em adultos mais velhos na Lombardia durante o bloqueio COVID-19: os efeitos de longo prazo de um curso sobre o uso de sites de redes sociais.	Rolandi E, et al. (2020).	Explorar como idosos, previamente treinados para o uso de Sites de Redes Sociais (SRSs), vivenciaram o período de bloqueio.	PUBMED Estudo quase experimental	Evidenciou-se que a utilização de redes sociais como Facebook e WhatsApp dos adultos mais velhos durante o isolamento social. O uso dessas redes de comunicação mostraram maior resiliência, ou seja, houve redução da solidão e o isolamento decorrente da pandemia por COVID-19.	Conclui-se que o treinamento dos idosos mais velhos para o uso das redes sociais, mostrou-se eficaz, devido a inclusão social e possibilidade de comunicação desses idosos com familiares e amigos.

Título	Autores (ano)	Objetivo	Base de dados/ delineamento	Resultados	Conclusão
Mudança na atividade física, qualidade do sono e variáveis psicossociais durante o bloqueio do COVID-19: evidências da coorte de nascimentos de Lothian, 1936.	Okely JA, et al. (2020).	Examinar as mudanças na atividade física, qualidade do sono e variáveis psicossociais entre os idosos durante o bloqueio COVID-19.	PUBMED Estudo transversal.	Destaca-se que o apoio social por parte de familiares e amigos, uso da internet, estimularam idosos a realizarem atividades físicas, contribuíram para redução de isolamento durante o distanciamento social decorrente da pandemia.	Conclui-se que essas estratégias são eficazes para redução de sentimentos de solidão de idosos durante a pandemia por Covid-19.
“Eles vão ampliar”: uma investigação qualitativa dos impactos e estratégias de enfrentamento durante a pandemia de COVID-19 entre adultos mais velhos.	Greenwood-Hickman MA, et al. (2021).	Explorar os impactos da pandemia na saúde física, mental e social sobre os idosos e técnicas de enfrentamento.	PUBMED Ensaio clínico randomizado	Destacou-se que a utilização de redes sociais, plataformas de videoconferência para comunicação com familiares e amigos, acesso a filmes, livros, realização de atividades físicas, entre outros, como estratégias para o enfrentamento dos impactos causados na saúde mental, física e social desses idosos durante o isolamento social.	Pode-se concluir que a adoção de estratégias mostraram-se benéficas para aliviar sentimentos como ansiedade e medo.
O impacto da proteção no local durante a pandemia do COVID-19 no bem-estar social e mental de adultos mais velhos.	Krendl AC e Perry BL (2021).	Examinar se o isolamento social devido aos pedidos de abrigo no local do COVID-19 estava associado a solidão e depressão para adultos mais velhos e, em caso afirmativo, se o declínio no envolvimento social ou força do relacionamento moderou esse relacionamento.	PUBMED Estudo qualitativo	Evidenciou-se que a utilização de redes sociais como meios de comunicação fez com que alguns idosos se sentissem menos deprimidos.	Conclui-se que as redes sociais referem-se aos meios de comunicação eficazes para redução de sentimentos como solidão. Porém, o estudo apresenta algumas limitações, como por exemplo a amostra homogênea, que são adultos mais velhos, brancos e bem educados, fator que, limita a generalização dos resultados.

Fonte: Prado ACT, et al., 2022.

DISCUSSÃO

A partir da leitura e análise dos artigos selecionados, foram elencadas duas categorias para discussão: Impactos psicossociais e na qualidade de vida nos idosos durante o isolamento social e Estratégias e intervenções para a saúde mental do idoso em isolamento social.

Impactos psicossociais e na qualidade de vida nos idosos durante o isolamento social

O isolamento social e as restrições de visitação em instituições de longa permanência podem gerar efeitos adversos à saúde física, social e mental, como a solidão e depressão em pessoas idosas. Importante destaque é que a solidão em pessoas idosas não é provocada somente pela pandemia (JESTE DV, 2020). O aumento da depressão, ansiedade e solidão estão correlacionados com distúrbios de saúde, incluindo distúrbios neurocognitivos. Em estudo que apresenta preocupações com relação aos efeitos adversos provocados pelo isolamento social nos idosos durante a pandemia, foram apontados o uso de chamada telefônicas e chamadas de vídeo, com o intuito de possibilitar que idosos hospitalizados, residentes em casas de repouso, asilos, entre outros, mantivessem contato com parentes próximos, durante o período de pandemia, além da satisfação desses idosos em relação ao uso dessas duas modalidades (SACCO G, et al., 2020).

Wong SYS, et al. (2020), em seu estudo, realizado em Hong Kong, apresenta dados que enfatizam os números de antes e durante a pandemia, tendo como resultado um aumento nos números relacionados às crises de sofrimento mental. Isto posto, destaca-se a correspondência entre o estudo realizado por Jeste DV (2020) que realizou uma breve análise dos efeitos do isolamento social na saúde mental dos idosos, bem como algumas estratégias promovidas pelo setor da psiquiatria em países como China e Estados Unidos. O estudo indica que esses idosos que o distanciamento social adotado para conter a propagação da doença, tem afetado significativamente os idosos, principalmente para aqueles que não tem acesso à internet ou que não estão familiarizados, o que dificulta o contato com familiares e amigos.

Dessa forma, estudos realizados com idosos de 81 a 85 anos, evidenciam que aqueles idosos que já possuem doenças preexistentes, transtornos como a ansiedade, falta de suporte, advindo da dificuldade de comunicação com familiares e amigos mais próximos e que moram sozinhos são mais propensos a experimentar sensações negativas durante o isolamento social. Além do mais, estudos relatam que os idosos que possuem apoio social, estabilidade emocional, além disso realizam atividades físicas com frequência, conseguem lidar com o isolamento social (OKELY JA, et al., 2020).

Por outro lado, o estudo realizado por Romero DE (2021), com 9.173 idosos de 60 anos a mais, evidenciaram que sentimentos de solidão decorrentes do distanciamento social, foram relatados por metade dos idosos, sendo mais frequente no sexo feminino, sendo mais frequentes em idosos com baixa renda. Dessa forma, foram destacados sobre a importância do uso do telefone e celular, como estratégia para o distanciamento social e um sistema de saúde que forneça visitas domiciliares para os idosos durante a pandemia (SARTI TD, et al., 2020).

Portanto, vale ressaltar que de acordo com Krendl AC e Perry BL, et al. (2020), a saúde mental dos idosos foi bastante afetada pela pandemia por Covid-19, devido a sentimentos de solidão e depressão provocados pelo distanciamento social, em que segundo o estudo realizado com uma amostra de 93 indivíduos, sendo que a maioria desses idosos relataram que as suas vidas sociais foram afetados pela pandemia, causando efeitos significativos, com isso, foram adotadas por esses idosos outras formas de contato, como as tecnologias. Vale destacar que se referem a sentimentos associados às mudanças bruscas provocada na vida desses idosos (CASTRO DE ARAUJO LFS e MACHADO DB, 2020).

Com isso, para a proteção de idosos, principalmente aqueles que residem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), houve a restrição de visitas, por se tratar de instituições que acolhem idosos, sendo a maioria idosos com limitações, como por exemplo aqueles que possuem demência. Devido a isso, houve a perda de contato desses idosos com pessoas mais próximas, devido ao pouco conhecimento que possuem em relação às telecomunicações. Ressalta-se também que apesar das medidas exigidas pelas autoridades para o enfrentamento da Covid-19, como por exemplo o uso das máscaras, percebe-se que há

limitações por parte dos indivíduos que possuem demência em seguir essas recomendações, devido a esse comprometimento que leva ao esquecimento dessas informações (WANG H, et al., 2020).

Estratégias e intervenções para a saúde mental do idoso em isolamento social

Se tratando de uma era tecnológica, pesquisadores correlacionaram a tecnologia como uma estratégia capaz de fornecer meios para tentar diminuir o isolamento social e solidão. Além de ligações do método tradicional, as vídeochamadas, aplicativos e telessaúde são novas estratégias utilizadas pelos idosos e familiares, os quais foram implementados com o intuito de evitar as interações físicas, principalmente entre os idosos, devido à alta taxa de mortalidade na população idosa, portanto, foram adotadas medidas, como a gerontecnologia, com o objetivo de amenizar os efeitos negativos causados pelo isolamento social (SACCO G, et al., 2020; CHEN K, 2020; NOONE C, et al., 2020; OFFICE EE, et al., 2020). Contudo, é necessário a compreensão de que não são todos os idosos que possuem acesso à Internet e a outros meios eletrônicos (JESTE DV, 2020; CHEN K, 2020).

Em estudo realizado por Sacco G, et al. (2020), com idosos hospitalizados e institucionalizados durante a pandemia, objetivando a compreensão da preferência dos mesmos diante de duas modalidades, as vídeochamadas e chamadas telefônicas, foi possível concluir que os idosos têm preferência pelas chamadas telefônicas por conseguirem realizá-las de forma independente, mas ressaltaram alto grau de satisfação de ambos os métodos. As vídeochamadas é uma modalidade considerada eficaz diante do isolamento social durante a pandemia, mas perante a solidão, ainda não se tem estudo que comprove a existência de benefícios (NOONE C, et al., 2020)

Estudo realizado por Office EE, et al. (2020), evidenciam a importância de intervenções que amenizam os impactos causados no cotidiano dos idosos, com isso, alunos de graduação utilizaram as tecnologias da informação e comunicação (TICs) como estratégia na redução do isolamento social entre idosos residentes de instituições de longa permanência e na comunidade. Para a realização desta pesquisa, foi criado um programa de extensão universitária por telefone. Identificou-se em seus resultados que essa intervenção prática possibilitou benefícios bidirecionais para os idosos e alunos voluntários. Vale destacar que essa intervenção prática possibilitou que esses alunos aprendessem a ser mais pacientes com os idosos que participaram da amostra do estudo, além da satisfação dos idosos ao concluírem que estavam interrompendo o isolamento social ao se comunicar com os estudantes.

Nesta perspectiva, em estudo realizado por Rolandi E, et al. (2020) com idosos da região de Lombardia, Milão, evidenciaram a importância do treinamento desse grupo acerca do uso dos Sites de Redes Sociais (SRSs), para a inclusão social. Esses SRSs permitem que os idosos mantenham contato com os seus familiares, preservando a saúde mental, amenizando os sentimentos de solidão e isolamento provocados pelo distanciamento social, levando a sensações de bem-estar psicológico. Portanto, esse estudo demonstra a importância do treinamento dos idosos ao uso dos SRSs, para que haja uma inclusão desses às novas tecnologias, isso devido a diferença do uso dessas tecnologias entre a população idosa e a população mais jovem, em que apesar do aumento desses usuários, ainda há idosos que são inexperientes em relação a utilização dessas redes.

Foram evidenciados também sentimento de impotência, medo e raiva decorrentes da restrição de atividades que antes eram realizados por esses idosos, além da falta de interação social e estresse provocado pela preocupação e incertezas em relação à sua saúde e de seus familiares e amigos. Com isso, para manter o contato e realizar outras atividades sociais, houve a necessidade de adaptação com outros meios de comunicação, antes desconhecidos por esta faixa etária, como as chamadas telefônicas, videoconferência, e-mail, redes sociais, entre outros. Contudo, os idosos relataram que o uso de tecnologias não é tão gratificante como o contato próximo com familiares, amigos e pessoas (GREENWOOD-HICKMAN MA, et al., 2021).

Além do uso das plataformas digitais, foi evidenciado o benefício da realização de atividades físicas, como caminhadas, como forma dos idosos saírem de casa com mais segurança, permitindo contato maior com a natureza, mais tempo ao ar livre, interação com vizinhos e se manter mais saudável (GREENWOOD-HICKMAN MA, et al., 2021).

Segundo Marques EO, et al. (2021), as atividades físicas, *hobbies*, uso de tecnologias, apoio social, autocuidado, entre outros, são ferramentas de extrema importância, para melhora da qualidade de vida dos idosos em tempos de pandemia, pois referem-se a estratégias que amenizam os impactos negativos causados nesses idosos devido a pandemia por Covid-19. Vale destacar também, que esses efeitos negativos causados pelo isolamento social, faz com os idosos estejam mais propensos a contrair o Covid-19, isso devido a relação do desenvolvimento de transtornos psicológicos com o agravamento de doenças crônicas.

Em contrapartida, estudo realizado por Martínez M, et al. (2020), evidenciaram que o aumento de sintomas psicológicos que incluem depressão, ansiedade e sentimentos de solidão, levaram a redução das atividades de autocuidado por parte desses idosos.

Com isso, por motivos de segurança e proteção contra a exposição do vírus da Covid-19, muitos idosos interromperam o contato social com seus entes queridos, o que segundo estudos realizados por Smith ML, et al. (2020), levou a uma elevação dos casos de depressão e ansiedade entre idosos, pois o contato próximo com seus familiares e amigos, refere-se a um fator protetor contra o isolamento social. Ressalta-se que essa desconexão desses idosos refere-se aos riscos de mortalidade e agravamento da doença, os quais são evidenciados por meio de notícias, com isso grande parte desses idosos optaram pelo isolamento social, afim de diminuir a exposição ao novo coronavírus.

Dessa forma, estudos evidenciam sobre a importância do uso da internet e das tecnologias para interação social, sensação de segurança, possibilidade de um envelhecimento ativo, aumento da frequência de contato com familiares, o que amenizou sentimentos de ansiedade, provocados pelo isolamento, além do acesso à informação referente a Covid-19. Portanto, apesar da nova realidade, o acesso desses idosos às tecnologias não acontece na mesma proporção que o restante da população (SMITH ML, et al., 2020; BANSKOTA S et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ressalta-se que as tecnologias digitais se tornaram ótimas ferramentas para a interação social dos idosos durante a pandemia por Covid-19, amenizando sentimentos de tristeza e solidão provocados pelo isolamento social, além de evitar a disseminação do vírus que ocorre de forma direta. Apesar dos benefícios que as tecnologias trazem em relação à interação social e proteção desses idosos, uma das limitações encontradas ao elaborar o estudo de revisão, referem-se a escassez de estudos que relatam a satisfação dos idosos em relação ao uso das tecnologias digitais. Com isso, vê-se a necessidade da realização de estudos que abordam sobre a importância do uso das tecnologias para melhora da saúde mental dos idosos durante a pandemia e a satisfação que os idosos têm em relação à implementação dessas estratégias.

REFERÊNCIAS

1. BALIBREA JM, et al. Responder à carta: A crise de saúde do COVID-19: o papel do cirurgião. *Cirurgía Española* (Edição Inglesa), 2020; 98: 421–422.
2. BANSKOTA S, et al. 15 Smartphone apps for older adults to use while in isolation during the COVID-19 Pandemic. *West J Emerg Med*. 2020; 21: 514–25.
3. BRASIL. Diário Oficial da União (DOU). Portaria Nº 340, de 30 de março de 2020. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-340-de-30-de-marco-de2020-250405535>. Acessado em: 26 de nov. de 2021.
4. BROOKS SK, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020; 395: 912–20.
5. CASTRO DE ARAUJO LFS e MACHADO DB. Impact of covid-19 on mental health in a low and middle-income country. *Ciencia e Saude Coletiva*, 2020, 25: 2457–2460.
6. CHEN K. Use of Gerontechnology to Assist Older Adults to Cope with the COVID-19 Pandemic. *JMDA*, 2020; 21: 983-984.
7. COSTA EP. Soluções orais para uso em pacientes internados em unidades de terapia intensiva: uma revisão de literatura. *Repositório Institucional Universidade Federal do Ceará*, 2021; 6(2): 6-50.
8. 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: 679-976.

9. GUAN WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 2020; 382: 1708–1720.
10. JESTE DV. Coronavirus, social distancing, and global geriatric mental health crisis: Opportunities for promoting wisdom and resilience amid a pandemic. *International Psychogeriatrics*, 2020; 32: 1097–1099.
11. KRENDL AC, PERRY BL. The Impact of Sheltering in Place During the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 2021; 76: 53–58.
12. LIMA CKT, et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 2020; 287: 112-915.
13. MARINI BPR, et al. Revisão sistemática integrativa da literatura sobre modelos e práticas de intervenção precoce no Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 2017; 35: 456-463.
14. MARQUES EO, et al. Impactos da pandemia de Covid-19 no autocuidado de idosos: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2020; 10: 56-72.
15. MARTÍNEZ M, et al. Validity and reliability of the Self-Care Activities Screening Scale (SASS-14) during COVID-19 lockdown. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2021; 19: 1–12.
16. NOONE C, et al. Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: rapid review. *Cochrane Database Syst Rev*, 2020; 5(5):CD013632.
17. OFFICE EE, et al. Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact. *Journal of the American Medical Directors Association*, 2020; 21: 948–950.
18. OKELY JA, et al. Change in Physical Activity, Sleep Quality, and Psychosocial Variables during COVID-19 Lockdown: Evidence from the Lothian Birth Cohort 1936. *International journal of environmental research and public health*, 2020; 18: 210.
19. OLIVEIRA LD. Espaço e Economia: Novos Caminhos, Novas Tensões. *Espaço e Economia*, 2012; 1(17): 1–13.
20. ROLANDI E, et al. Loneliness and Social Engagement in Older Adults Based in Lombardy during the COVID-19 Lockdown: The Long-Term Effects of a Course on Social Networking Sites Use. *International journal of environmental research and public health*, 2020; 17: 7912.
21. ROMERO DE, et al. Older adults in the context of the COVID-19 pandemic in Brazil: Effects on health, income and work. *Cadernos de Saude Publica*, 2021; 3: 37.
22. SACCO G, et al. Communication technology preferences of hospitalized and institutionalized frail older adults during COVID-19 confinement: Cross-sectional survey study. *JMIR MHealth and UHealth*, 2020; 8: 1–7.
23. SARTI TD, et al. Qual o papel da Atenção Primária à Saúde diante da pandemia provocada pela COVID-19? *Epidemiologia e Serviços de Saude. Revista Do Sistema Unico de Saude Do Brasil*, 2020; 29: 2020166.
24. SHENG WH, et al. SARS-CoV-2 and COVID-19. *Journal of microbiology, immunology, and infection = Wei mian yu gan ran za zhi*. 2020; 53: 363–364.
25. SINGHAL T. Review on COVID19 disease so far. *The Indian Journal of Pediatrics*, 2020; 87: 281–286.
26. SMITH ML, et al. Combatting social isolation among older adults in a time of physical distancing: the COVID-19 Social Connectivity Paradox. *Front Public Health*. 2020; 8: 403.
27. SOUZA MT, et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 2010; 8: 102-106.
28. WANG H, et al. Dementia care during COVID-19. *Lancet*, 2020; 395: 1190–1191.
29. WANG D, et al. Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan, China. *Journal of the American Medical Association*, 2020; 323: 1061–1069.
30. WONG SYS, et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice*, 2020; 1: 817–824.
31. XIANG YT, et al. Cuidados de saúde mental oportunos para o novo surto de coronavírus de 2019 são urgentemente necessários. *Lancet Psychiatry*, 2020; 7: 228-229.
32. ZHANG JJ, et al. Clinical characteristics of 140 patients infected with SARS-CoV-2 in Wuhan, China. *Allergy*, 2020; 75: 1730–1741.