

IMPACTOS NA SAÚDE E CRIAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE UM GRUPO DE CINCO IDOSAS RESIDENTES NO INTERIOR DE MINAS GERAIS EM MEIO À PANDEMIA DO COVID- 19

Lorena Barreto da Silva¹
Nathália dos Santos Dutra²

Resumo: O artigo tem como objetivo investigar os impactos na saúde mental e física causados pelo isolamento, bem como as estratégias criadas diante da pandemia por cinco idosas do interior do Estado de Minas Gerais. Para a construção da pesquisa, através do método qualitativo e exploratório, utilizou-se a entrevista semiestruturada e para a interpretação, foi utilizada a análise de conteúdo. Percebeu-se que o isolamento social, apesar de ser uma medida indispensável para a contenção da contaminação por COVID-19, pode acarretar impactos na saúde sendo representados pelos sentimentos, expressos pelas participantes, de medo, insegurança, desmotivação e tristeza, impactando, dessa forma, a qualidade de vida. Observa-se que a utilização das mídias sociais se mostrou como uma estratégia que auxiliou a população a enfrentar este momento atípico. Conclui-se sobre a emergência da criação de políticas públicas que resguardem o cuidado com a população idosa, principalmente, em tempos pandêmicos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Idosos. Saúde. Pandemia, Covid- 19.

IMPACTS ON THE HEALTH AND CREATION OF COPING STRATEGIES FOR A GROUP OF FIVE ELDERLY WOMEN LIVING IN THE INTERIOR OF MINAS GERAIS AMID THE COVID- 19 PANDEMIC

Summary: The article aims to investigate the impacts on mental and physical health caused by isolation, as well as the strategies created in the face of the pandemic by five elderly women from the interior of the State of Minas Gerais. To construct the research, through the qualitative

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Presidente Antônio Carlos de Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais – UNIPAC-CL - cidadelorena@yahoo.com.br

² Psicóloga, Mestre em Psicologia Social pela Universidade Federal de São João del Rei, Especialista em Psicologia Clínica na abordagem Fenomenológica-existencial pelo IFEN-RJ e Pós graduada em Gerontologia e Saúde do Idoso – nathalia.dutra@unipac.br – Docente na Faculdade Presidente Antônio Carlos de Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais.

and exploratory method, semi-structured interviews were used and for interpretation, content analysis was used. It was noticed that social isolation, despite being an indispensable measure to contain contamination by COVID-19, can have impacts on health, being represented by the feelings, expressed by the participants, of fear, insecurity, lack of motivation and sadness, thus impacting way, quality of life. It is observed that the use of social media proved to be a strategy that helped the population to face this atypical moment. It concludes on the emergence of the creation of public policies that protect care for the elderly population, especially in pandemic times.

Keywords: Aging. Elderly. Health. Pandemic, Covid- 19.

INTRODUÇÃO

O artigo tem como objetivo abarcar os impactos da pandemia na vida de um grupo de cinco idosas, no ano de 2020, residentes no interior de Minas Gerais, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas, por elas, durante a pandemia por Covid- 19. Acredita-se que esta pesquisa pode colaborar para pensar na reestruturação de novas possibilidades em prol de uma melhor condição de vida da população idosa em tempos de isolamento e distanciamento social.

Em Março de 2020, início do surto de Coronavírus (SARS-CoV-2), causador da Covid-19, houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo, com diferentes impactos (FREITAS, NAPIMOGA & DONALISIO, 2020). O Covid- 19 é uma doença cujo principal sintoma, a síndrome respiratória, evolui para pneumonia grave, chegando rapidamente ao óbito. Tal vírus se espalhou pelo Mundo, causando um número elevado de óbitos e com o aumento significativo de casos, algumas providências foram tomadas para amenizar o surto e as consequências (MINISTERIO DA SAÚDE, 2020).

Diante da pandemia instalada, grupos de riscos receberam alertas e recomendações de cuidados. O grupo de risco identificado pela Organização Mundial de Saúde consiste principalmente nos idosos, pessoas com patologias crônicas e imunocomprometidos, não deixando de lado os grupos que são restritos a ambientes fixos, como a população privada de liberdade, imigrantes que transitam pela alfândega e residentes de Instituições de Longa Permanência (ILPs). De acordo com a OMS, a população idosa tem maior suscetibilidade para contrair a COVID-19, pois os quadros se agravam em uma maior velocidade, por consequência, geram taxas mais elevadas de mortalidade (SILVA, RODRIGUES, RIBAS, SOUSA, CASTRO, SANTOS & PEGORARO, 2020)

Sabe-se que, no Brasil, a população idosa está crescendo de forma acelerada, sinalizando que a velhice deve ser valorizada pela sociedade visando atenção e cuidado. Segundo Fraiman (2004), o envelhecimento é um processo vital e específico de todos os indivíduos, um ciclo natural de vivências diferenciadas e únicas, ligadas a fatores psíquicos, sociais e biológicos, nos quais cada pessoa experiencia seu próprio modo de envelhecer. Neri (1993) afirma que é possível envelhecer bem na medida em que há satisfação com a vida anterior e a atual para que, assim, o idoso expresse expectativas positivas com relação ao futuro. E diante da pandemia, torna-se importante ressaltar que tais expectativas se tornaram incertas.

Com o objetivo de controlar o avanço e o maior índice de pessoas contaminadas, surgiram demandas de proteção e biossegurança, como o distanciamento, o isolamento social e a quarentena. O distanciamento social, ou distanciamento físico, é caracterizado por uma distância espacial de dois metros entre um sujeito e outro ao sair de casa, evitando/ou reduzindo as formas de contágio. A quarentena visa restringir e separar a movimentação de pessoas expostas ao vírus, ou seja, uma forma de observar a manifestação da doença. Já o isolamento se trata da separação de pessoas infectadas daquelas que não apresentam sintomas; a conduta recomendada é o isolamento físico em um prazo mínimo de quatorze dias havendo confirmação da manifestação da doença. Desse modo, as medidas de proteção foram tomadas para evitar um grande novo número de contaminados e propagação da doença covid-19 (MINISTERIO DA SAÚDE, 2020).

Estudos de Brooks *et al.*; (2020), Raude *et al.*; (2020) e Viana *et al.*; (2020) apontam que a limitação de liberdade nos tempos pandêmicos pode acarretar impactos negativos na vida dos indivíduos. A redução de estímulos para afazeres rotineiros em decorrência da mudança proposta impacta a qualidade de vida da população, principalmente dos idosos; desse modo, mesmo com os impactos causados na vida dos idosos, todavia, é importante ponderar que o mundo passou por uma crise sanitária e que as pessoas devem se proteger e cooperar em prol do controle da doença (SILVA *et al.*, 2020)

Brooks *et al.* (2020) ao realizar um estudo sobre os impactos da quarentena, salienta a alta prevalência de efeitos psicológicos negativos, como irritabilidade, humor rebaixado, medo do desconhecido, insônia e estresse. Nesse sentido, as experiências vivenciadas podem acarretar impactos na saúde mental ao gerar grandes estressores em função da incerteza frente ao momento pandêmico. Silva *et al.* (2020), ao analisar estudos através de uma revisão narrativa sobre o impacto do isolamento social na vida da pessoa idosa conclui que, apesar de necessárias, as medidas de segurança e cuidado podem impactar o bem-estar dos idosos, acarretando queda

da saúde, perda da qualidade de vida e uma passividade na maneira de ser, fatores favoráveis ao adoecimento físico e mental.

Dessa maneira, a prática do isolamento social, em decorrência da disseminação do vírus se mostra como algo complexo. Pensando na velhice, como uma etapa da vida que se encontra frente a fragilidades naturais do processo de envelhecimento, compreende-se que ela merece atenção em virtude da sua vulnerabilidade, afinal, podem aparecer diversas patologias que tendem a agravar ainda mais a saúde física e mental. Segundo o estudo de Costa e Mendes (2020), devido ao distanciamento social, as pessoas idosas são conduzidas a um estado de maior insegurança, uma vez que “as perdas físicas e afetivas são sofridas com maior intensidade e numa frequência maior do que em qualquer outra idade. A angústia, o medo do novo, o desejo de manter a situação antiga, já conhecida, o estigma da morte iminente e outros mitos povoam a mente do velho” (p.20). Com essas emoções negativas, a quantidade de casos de transtornos psicológicos tende a aumentar pela falta de rede de apoio, deixando o sujeito sem suporte em sua caminhada. Desse modo, patologias como o transtorno depressivo e estresse pós-traumático decorrentes do extenso período de isolamento, além das informações negativas que os idosos acompanham no período de quarentena, tendem a tornar a rotina frustrante e opressiva, ocasionando cansaço emocional e físico (BROOKS *et al.*, 2020).

Viana, Selva e Lima (2020) apontam que os transtornos de humor e de comportamento e os quadros de demência são uns dos principais fatores agravantes de redução da autonomia, independência e funcionalidade, principalmente dos idosos. Todavia, os mesmos autores esclarecem que os idosos com depressão podem desenvolver mudanças funcionais ou cognitivas, além de alterações com o avanço da idade; nesse contexto, a falta de atividades ou tarefas rotineiras podem desencadear alterações de sofrimento mental. Para que os idosos não se sintam incapacitados, é fundamental que ocupem a mente, buscando desenvolver atividades que apreciam; isso permite que se sintam valorizados, fortalecendo a autonomia, segurança, dignidade e bem-estar.

As consequências do isolamento social trazem diversas alterações fisiológicas no idoso, como humor, alimentação e sedentarismo, impactando seu cotidiano e qualidade de vida. De acordo com Fiorillo e Gorwood (2020), após o fim do surto, os danos psicológicos do atual cenário demonstrarão o desgaste emocional ao ser comparado com os sentimentos de cenário de guerra e de catástrofe naturais nos quais as sociedades passam por tensão, estresse, frustração, ansiedade e insegurança em relação ao futuro e ao medo da morte.

Pensar no envelhecimento em tempos de distanciamento social, isolamento ou quarentena requer cautela; nesse sentido, é indispensável refletir sobre os cuidados da saúde

mental e física. Além disso, é importante a criação de políticas públicas que resguardecem o cuidado com a população, possibilitando melhorias na qualidade de vida em tempos pandêmicos, sendo emergente refletir sobre a saúde, principalmente dos idosos, em um momento pós-pandemia (SILVA & PEGORARO, 2020).

2 MÉTODOS

Para a construção da pesquisa, foi escolhido o método qualitativo e exploratório. Foi utilizada a entrevista semiestruturada e a investigação foi baseada em um roteiro flexível que abarcava: os dados do entrevistado, a compreensão do modo como ele se sente no momento pandêmico, a forma como os idosos avaliam sua saúde mental e física, incluindo o seu convívio com a comunidade, amigos e família. Buscou-se, ainda, compreender como eles descrevem a sua qualidade de vida antes e durante a pandemia, além de explorar as mudanças com as normas de restrição.

Foi utilizada na pesquisa a amostra por conveniência, representada pela técnica de bola de neve. Ela consiste em utilizar cadeias de referência, em que não há a possibilidade de selecionar os participantes na pesquisa; nessa amostragem, a iniciação começa pela ‘semente’ e “a semente ajuda o pesquisador a iniciar seus contatos e a tatear o grupo a ser pesquisado” (VINUTO, 2014, p. 203).

Para divulgação da pesquisa, a pesquisadora foi em um local ao ar livre de uma cidade do interior de Minas Gerais onde se encontram idosos pela manhã. Desse modo, a divulgação aconteceu de forma verbal, possibilitando que chegasse em um maior número de idosos informados sobre a pesquisa. Dessa forma, uma idosa se candidatou a iniciar as entrevistas sendo a semente inicial, que indicou outra idosa e assim sucessivamente.

Para iniciar a entrevista, foi solicitado o preenchimento do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE); dessa forma, o primeiro contato com os voluntários aconteceu via ligação telefônica ou WhatsApp, de maneira a realizar o convite para participação. A entrevista foi efetuada de forma individual, online, por plataforma digital; essa estratégia foi escolhida devido às normas de restrição seguidas, evitando o contato próximo, dada a permanência do período de quarentena (MINISTERIO DA SAÚDE, 2020).

A pesquisa contou com a participação de cinco voluntárias do sexo feminino, com variação de nível de escolaridade entre superior e fundamental incompleto. Como critério de seleção, os voluntários teriam que ter idade igual ou superior a 60 anos e como critérios de exclusão, pessoas com idade menor que 60 anos, com incapacidade de compreensão cognitiva

e de linguagem e que não aceitassem participar da pesquisa. É importante mencionar que a pesquisa foi autorizada pelo comitê de ética sob o número de CAE: 51421521.3.0000.5156.

Para a interpretação das entrevistas, foi utilizada a análise de conteúdo. De acordo com os autores Silva e Fossá (2015), essa técnica consiste em analisar a comunicação do que foi exposto nas entrevistas e ela é dividida em três etapas contribuindo para evolução do trabalho: pré-análise; descrição analítica; e interpretação referencial.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabe-se que a fase do envelhecimento é um estágio natural da vida e para ser vivenciado de maneira satisfatória cabe a presença de políticas públicas prezando o bem-estar físico e mental (BORGES; COIMBRA, 2010). Todavia, no momento pandêmico, algumas normas foram orientadas para todos os cidadãos do mundo para que, dessa forma, as autoridades de saúde conseguissem frear o avanço descontrolado da Covid-19.

Diante de tal contextualização percebe-se o quanto é complexo a prática do isolamento social em virtude da prevenção da disseminação do novo Coronavírus para os idosos, pois muitos pertencentes a esta população encontram-se vulneráveis socialmente e ainda apresentam patologias de base, como hipertensão e diabetes, fato este agrava ainda mais sua problemática, acarretando assim prejuízos ainda maiores a sua saúde mental. Com isso, para o idoso, passar por momentos difíceis e situações impactantes, assusta, mexe com a rotina e causa perdas e sensação de insegurança, podendo afetar a saúde mental. (VIANA, SILVA e LIMA, 2020, p. 10).

Nesse contexto, será apresentado os resultados das entrevistas com cinco mulheres idosas através de entrevistas. Percebeu-se que elas se consideravam ativas antes da pandemia e que, após as restrições de liberdade, apresentam menor disposição para realizar as atividades rotineiras, além de crescentes sentimentos negativos, como: desesperança, medo, cansaço perante o novo no que se refere às novas formas de comunicação e preocupação.

As unidades de significado foram percebidas e divididas para análise, em fase posterior à leitura atenta e cuidadosa das transcrições. Dessa forma, dois tópicos serão descritos: Unidade de significado 1– impactos da pandemia na vida das pessoas idosas; e Unidade de significado 2 – a mídia como estratégia de enfrentamento da pandemia do Covid-19. Cada unidade de significado será discutida nos tópicos seguintes.

3.1 Impactos da pandemia na vida das pessoas idosas

Na primeira unidade de significado, apresentam-se as sensações que se mostraram, pelas idosas em torno dos impactos causados pela pandemia como: a modificação da rotina, enfraquecimento da saúde mental e cortes de atividades prazerosas, bem como as preocupações com o cuidado de si e do outro e os sentimentos resultantes no cumprimento das normas de biossegurança da pandemia. Neste tópico, serão evidenciadas as falas das idosas R2, R3, R4 e R5 como expressão de suas vivências perante o momento atípico.

Através da fala da idosa R3, pode-se perceber um enfraquecimento da saúde mental e o impacto da descrença das pessoas diante da pandemia como preocupação e desresponsabilização da juventude diante da pandemia: *“Saúde mental não é como antes, tenho muita preocupação com meus sobrinhos e afilhados. São jovens não tem responsabilidade, acho que na verdade eles acham que o vírus é brincadeira”*.

De acordo com os estudos de VOMMARO (2020), a negação sobre a doença Covid-19 esteve presente em diversos grupos de liderança, cientistas e de governos. Nesse contexto, diversos fatores em torno do vírus foram negados, como a velocidade de contágio, o aparecimento de um novo vírus e a mundialização da pandemia.

A idosa R4 percebe uma modificação com relação ao próprio cuidado, aparência e modo de se mostrar para si e para o mundo: *“Aparência. Fico de meia e casaco o dia todo. Não me arrumo mais, antes de iniciar a pandemia, nas minhas saídas sempre usava batom, acho um charme mulher que usa batom, hoje não podemos, o batom foi trocado por máscaras”*.

O autocuidado dos idosos é um ponto importante para promover o envelhecimento bem-sucedido. De acordo com o autor SILVA e SANTOS (2010), o autocuidado é um ato desenvolvido pela própria pessoa para ela mesma, a qual procura compreender as limitações e as suas capacidades, para que, desta maneira, busque apreciar a saúde/ou bem-estar, descobrindo maneiras de promover cuidado. Dessa forma, o cuidado de si, considerando a integralidade das dimensões corporais (física, mental e espiritual), passa a ser existencial e passa a ser sentido e vivido, “passa a ser refletido no ambiente, pois ele expressa nossa forma de atuar, nossa atitude frente ao mundo comunicando nossa forma de ser”. (SILVA e SANTOS, 2010, p. 752).

A idosa R2 revela que sente falta do contato com os outros e demonstra um sentimento de insatisfação e desesperança diante das atividades físicas interrompidas do grupo que pertencia denominado de “Grupo da idade Ativa”, e revela a tentativa de busca de ajuda das autoridades, mas sem sucesso: *“Falei com o secretário da saúde para fazer uma movimentação com os idosos mais acho que ele não acolheu meu pedido são sempre os mesmos argumentos -*

“você se encaixa no grupo de risco, não tem como voltar as atividades”. Mas vejo que tem bastantes idosos desmotivados, tristes e sofrendo violência”.

Malloy Diniz *et al.* (2020) apontam que a prática regular de atividades físicas é um fator que pode intervir de forma direta, reduzindo a taxa de morbimortalidade e os agravos na fase da velhice, todavia, atividades físicas regulares contribuem para a saúde mental da população, pois promovem o aumento da força muscular, a redução de dores nas articulações e resistência vascular, o alívio de sintomas ligados à depressão, além de favorecer a autoestima e a autoconfiança. Dessa forma, o controle e o cuidado com a saúde contribuem para a qualidade de vida, prevenindo ou evitando patologias crônicas que podem aparecer no decorrer do avanço da idade e impactar a fase do envelhecimento.

De acordo com Bezera *et al.* (2020), a interrupção do contato com o outro e a modificação de rotina diária afetam a vida das pessoas, principalmente dos idosos, podendo, dessa forma, ocasionar problemas na saúde mental e física da população. O isolamento social é um fator de mudanças no padrão de convivência, provocando sentimentos de medo, ansiedade generalizada, invisibilidade, solidão e receio de rapidez da disseminação do vírus Covid-19; acrescem-se ainda os desafios psicossociais que surgiram, como a discriminação e a estigmatização.

Sabe-se que, para o envelhecimento se dar de forma satisfatória, alguns fatores são importantes, como a alimentação adequada, prática de atividades físicas, principalmente ao ar livre, além da exposição à luz solar que contribuem para amenizar os casos de depressão e para uma melhor qualidade de vida (BROOKS *et al.*, 2020). Sendo assim, a ruptura com o meio social, do contato com o outro ou a modificação da rotina podem ocasionar agravos à saúde mental e física dos idosos.

É válido ressaltar que o envelhecimento é de responsabilidade compartilhada e estruturada como um tripé: sociedade, família e governo, devendo haver um equilíbrio entre as ações de múltiplos aspectos (SANTANA, LOURAU, 2020). Contribuindo para que a pessoa idosa possa aproveitar e exercer sua cidadania, respeitando a fase do envelhecimento com atitudes que possam trazer benefícios para a população como a “assistência adequada na saúde, inserção cultural e outros fatores que tragam bem-estar, especialmente no período de isolamento social em virtude da disseminação do Covid-19” (VIANA, SILVA E LIMA, 2020, p. 9).

A fala da idosa R3 expressa um temor importante diante da possibilidade da contaminação, bem como revela a nostalgia dos momentos vivenciados anteriormente ao Covid-19: *“Nos encontramos somente com grande necessidade, evitamos ao máximo pois tenho muito medo, além da preocupação. Não existe mais aquele momento de abraço, de*

carinho, de calor físico, de sentar-se em uma roda de amigos e prostrar, de fazer aquela reunião como era antes, as viagens não existem mais, a pandemia nos colocou em uma prisão”.

A idosa R5 aponta a dificuldade dos colegas de cumprir as medidas necessárias, e, também, aponta o medo da própria contaminação do vírus: *“Nem todas as pessoas conseguem seguir as normas, vejo no grupo da terceira idade da academia meus colegas saindo tenho muito medo desta doença”.*

De acordo com Shin e Liberzon (2010), o medo é um dispositivo importante para a sobrevivência, pois atua no comportamento; desse modo, o cuidado é um fator indispensável para a diminuição da taxa de contaminação e da proliferação do vírus. O medo, é importante para proteção, no entanto, em excesso, tornar-se crônico ou desproporcional, encaminhando ou contribuindo para o desenvolvimento de diversos distúrbios psiquiátricos.

3.2 A mídia como estratégia de enfrentamento da pandemia do Covid- 19

Nesta unidade, serão abordados o uso das mídias tecnológicas e o perigo acoplado a informações/ou riscos diante da nova vivência.

O uso da tecnologia neste momento atípico vivenciado pela sociedade fez com que os meios virtuais se tornassem ferramenta indispensável para a continuidade da comunicação entre amigos e familiares. Segundo Velho e Herédia (2020, p. 2), “os recursos tecnológicos pelo uso da Internet foram uma das alternativas encontradas para enfrentar essa fase em que muitos se encontravam distantes de tudo e necessitavam resolver situações da vida diária”.

De acordo com Sales *et al.* (2014), a internet é um instrumento de comunicação, uma tecnologia que fornece informações e comunicações; é um meio de se conectar com os amigos, familiares e com a comunidade, permitindo que tenham acesso a serviços de alimentação, saúde, atos religiosos e lazer de forma virtual sem sair de casa. Isso promove uma melhor qualidade de vida para a população idosa, que pode estar conectada, interagindo com outras pessoas sem se sentirem isolados devido aos momentos atípicos vivenciados.

Como forma de ressignificação pelo modo virtual, a tecnologia pode estimular novas possibilidades de participação na comunidade, além de possibilitar a inserção da população da terceira idade no meio social. Isso se dá por meio de aplicativos de conversas, redes sociais, sites de compras e noticiários, possibilitando ao idoso o controle dos movimentos finos, redução dos sintomas da depressão, bem como desenvolvimento cognitivo e linguístico (ALVARENGA e YASSUDA, 2019).

Pelas falas das idosas R4 e R5, pode-se observar este auxílio dos meios digitais como uma ferramenta que permite uma aproximação do meio social como uma forma de interação: *“Com essa privação o jeito é comunicar pelo WhatsApp, não é a mesma coisa, mais é um meio de estar perto mesmo distante.”* e *“Ganhei um celular no começo da pandemia, hoje em dia converso com todos os meus amigos, meus filhos e netos. Também estou fazendo compras, comprei meu Spray Mop Esfregão para me ajudar nas tarefas de casa, melhor, voltei aos estudos estou muito feliz”*.

Velho e Herédia (2020) trazem em seus estudos a contribuição de estratégias que podem ser desenvolvidas neste momento atípico para que, desta forma, haja a promoção da manutenção da qualidade de vida, como “praticar leituras; manter contato com familiares e amigos; buscar manter a rotina de horários; praticar alongamentos por intermédio de *lives* e vídeos que demonstram práticas de atividades físicas; estar atento a sentimentos e sintomas que alterem o seu bem-estar.”(p.3).

Neste momento atípico, em que as idosas passam maior tempo conectadas nas redes de comunicação recebendo muitas informações, é importante que saibam descartar as informações falsas para que, dessa forma, não se sintam afetadas pelo bombardeio de informações divulgadas pelas mídias. De acordo com Brooks *et al.* (2020), ao passarem a maior parte do tempo frente ao celular ou televisão, recebem muitas informações negativas e distorcidas, podendo provocar consequências, afetando a qualidade de vida e provocando intensas preocupações e medos do desconhecido.

Brooks *et al.* (2020) traz em seu estudo a influência e a toxicidade das mídias em torno da população idosa, a qual passa mais tempo do dia conectados em celulares, televisão, presenciando, a todo momento, afirmativas do Covid-19, como também informações falsas. Dessa forma, o posicionamento da mídia influencia a saúde mental da população da terceira idade, deixando pessoas com sentimentos de medo e desconfiança com relação ao convívio em comunidade – aspecto fundamental para se garantir uma qualidade de vida.

Na fala das idosas R3 e R4, nota-se preocupação e medo diante os riscos de contaminação e incerteza perante as informações recebidas pelas mídias: *“Outro dia vi uma reportagem sobre os números altíssimo de pessoas que estão sendo internadas, as mortes acontecendo a todo momento isso me deixa preocupada, também estou pensando em deixar de lado meu celular vejo muita coisa, isso está acabando comigo”*. e *“Minha filha me alertou sobre os perigos dessas informações que recebemos, nem sempre são notícias verdadeiras”*. Os meios digitais são uma excelente oportunidade para promover conhecimento para todos os seres humanos. Ao longo do discurso, foi possível perceber que a internet ajuda, mas, se

utilizada de forma inadequada, pode ocasionar “prejuízos à saúde mental”, gerando desvantagens na qualidade de vida da população idosa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a doença Covid-19 é uma problemática que demanda muitos estudos e pesquisas. Devido à limitação de liberdade, alguns sentimentos estão aflorando de forma negativa e impactando a saúde mental da população, principalmente dos idosos, desenvolvendo crises de ansiedade e depressão, por exemplo. Percebeu-se, através das entrevistas, que o convívio em sociedade é um fator indispensável para uma qualidade de vida favorável.

A tecnologia é uma ferramenta que ganhou força nessa pandemia e manteve os idosos conectados ao mundo social de uma forma virtual, garantindo comunicação e interação com família, amigos e comunidade. No entanto, é interessante saber filtrar as informações que recebem a todo momento pelo celular, noticiários, jornais etc., afinal, essas informações falsas podem gerar preocupação em excesso.

Observou-se que o medo, a desesperança, a preocupação e o cuidado foram elementos que se fizeram presentes na experiência das idosas entrevistadas em meio à vivência da pandemia. Desta forma, é válido pensar em estratégias que auxiliem e ampare a população idosa a enfrentar este momento atípico, possibilitando o desenvolvimento de atividades estimulantes. Ampliar e incentivar a população a cuidar da saúde mental e física como também do autocuidado diante da pandemia por COVID 19 deveria ser uma pauta urgente para as políticas públicas suspensas, visto que a suspensão foi um dos fatores de rebaixamento da qualidade de vida dos idosos entrevistados, além do isolamento que impediu a vivência em sociedade do idoso, elemento tão valioso e destacado por eles.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, Glaucia Martins de Oliveira; YASSUDA, Mônica Sanches; CACHIONI, Meire. Inclusão digital com tablets entre idosos: metodologia e impacto cognitivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 20, n. 2, p. 384-401, 2019.

BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>

COSTA, Pedro Henrique Antunes; MENDES, Kíssila Teixeira. Saúde mental em tempos de crise e pandemia: um diálogo com Martín-Baró. **Acesso em**, v. 19, 2020. Disponível em:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62891745/Saude_mental_em_tempos_de_crise_e_pandemia_-_um_dialogo_com_Martin-Baro.pdf?1586464891=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSaude_mental_em_tempos_de_crise_e_pandem.pdf&E

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 29, n. 2, e2020119, 2020.

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes *et al.* Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 46-68, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/39>

Ministério da saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e idade madura**. Papirus editora, 1993.

RAUDE, Jocelyn *et al.* Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection?. 2020. Disponível em: <https://psyarxiv.com/364qj/>

SALES, Márcia Barros *et al.* Tecnologias de Informação e Comunicação via Web: Preferências de uso de um grupo de idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 3, pág. 59-77, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairós/article/view/21507>

SANTANA, Stela Gleide Oliveira *et al.* Envelhecimento em tempos de Pandemias Vida e dignidade para além das vulnerabilidades. **SEMOC-Semana de Mobilização Científica-Envelhecimento em tempos de pandemias**, 2020. Disponível em: <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/2971>

SHIN, Lisa M.; LIBERZON, Israel. The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. **Neuropsychopharmacology**, v. 35, n. 1, p. 169-191, 2010. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/npp200983>

SILVA, Andressa Hennig; FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualitas Revista Eletrônica*, 2015, 16.1. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2113/1403>

SILVA, Marcos Vinicius Sousa *et al.* O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia de COVID-19. 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14981/1/Marcos%20Vinicius.pdf>

VELHO, FÁBIO DANIEL; HERÉDIA, VANIA BM. O Idoso em Quarentena e o Impacto da Tecnologia em sua Vida. **Rosa dos Ventos**, v. 12, n. 3, p. 1-14, 2020. Disponível em: <http://www.uces.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/view/8903>

VIANA, Suely Aragão Azevêdo; DE LIMA SILVA, Marciele; DE LIMA, Patrícia Tavares. Impactos na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença Covid-19: uma revisão literária. **Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.