



MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY POST PANDEMIC: A CASE REPORT

SAÚDE MENTAL DO IDOSO PÓS PANDEMIA: RELATO DE CASO

Juliana Lóss

ju.sampaio23@hotmail.com

Cristina de Fátima de Oliveira Brum Augusto de Souza

Lucas Capita Quarto

Rosalee Santos Crespo Istoe

Abstract

The mental health of the elderly has been a topic of great relevance during the pandemic, as the elderly were vulnerable to the effects of both their physical and psychological health. Many had to deal with the loss of their loved ones, with social isolation and with the viral disease that plagued humanity. The present study aimed to understand the post-pandemic effects on the mental health of the elderly. This is a descriptive, qualitative study, a case report of an elderly individual (over 60 years old) who experienced family losses due to COVID-19. Brief psychotherapy was used for data collection, through active listening. The data were recorded in audio and later

transcribed. Content analysis was used with categorization of speech acts from the perspective of Bardin (2013). In the situation of dealing with losses, there is a gap that can remain given the impact of unexpectedly losing a loved one. In this way, it is concluded that the health care of the elderly is a constant challenge that demands a dynamic of care, approximation, empathy, regardless of the situation that the elderly finds themselves.

Keywords: Elderly, Mental Health, Pandemic.

Resumo

A saúde mental dos idosos tem sido tema de grande relevância durante a pandemia, visto que os idosos ficaram vulneráveis as afetações tanto de sua saúde física quanto psíquica. Muitos necessitaram lidar com a perdas de seus entes, com o isolamento social e com a doença viral que assolava a humanidade. O presente estudo teve por objetivo compreender os efeitos pós pandemia na saúde mental dos idosos. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, um relato de caso de indivíduo idoso (mais de 60 anos) que vivenciou perdas de familiares por COVID-19. Para coleta de dados foi utilizada a psicoterapia breve, através da escuta ativa. Os dados foram gravados em áudio e transcritos posteriormente. Foi utilizada a análise de conteúdo com categorização dos atos de fala sob a ótica de Bardin (2013). Na situação de lidar com as perdas percebe-se uma lacuna que pode permanecer dada ao impacto de perder alguém amado de forma inesperada. Desta forma, conclui-se que a atenção à saúde do idoso se perfaz num constante desafio que demanda uma dinâmica de cuidado, aproximação, empatia, inobstante a situação que o idoso se encontra.

Palavras-chave: Idoso. Saúde Mental, Pandemia

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos idosos tem sido tema de grande relevância durante a pandemia, visto que os idosos ficaram vulneráveis as afetações tanto de sua saúde física quanto psíquica. Muitos necessitaram lidar com a perdas de seus entes, com o isolamento social e com a doença viral que assolava a humanidade. Temos que em 2019 na cidade de Wuhan na China na província de Hubei, um novo vírus ainda desconhecido causava um novo tipo de pneumonia. Desde então, o vírus se espalhou por todo o mundo, infectou milhares, os levando a óbito. Destaca-se que os outros tipos de coronavírus existentes causam doença autolimitada com sintomatologia leve (CORMAN, 2018).

A pandemia da COVID-19, impactou a sociedade mundialmente, por se tratar de uma doença nova, não conhecíamos à longo prazo o que ainda vivenciaríamos, todavia, foi possível verificar os efeitos nocivos, a saber: na saúde física, na saúde psíquica, nos comportamentos, na aprendizagem, dentre outros, e por fim, objeto deste estudo: na vida e na saúde mental dos idosos.

O ano de 2020 foi marcado com o aparecimento do coronavírus SARS-CoV-2, detectado na China e ligeiramente disseminado nos demais países. Ocorre que, desde então, o planeta enfrenta o surto de uma nova enfermidade infecciosa e altamente contagiosa. Com o constante aumento do número de casos e elevadíssimas letalidades, o isolamento social foi implementado como medida essencial para conter a propagação viral. Acrescenta-se que, com a evolução da doença, os períodos de isolamento social se prolongaram e foram surgindo sentimentos como solidão, raiva e vários outros de conteúdo negativo que ameaçam a integridade psicológica. Mesmo com os esforços dos pesquisadores e cientistas para reduzir os efeitos do vírus sobre a saúde física, suas consequências de curto e longo prazo na saúde mental são motivo de imensa preocupação (BANERJEE; RAI, 2020; FIORILLO, et al., 2020; SIMONETTI, et al., 2021)

A Organização Mundial da Saúde (2015) aduz que idoso é o indivíduo com 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais nos países desenvolvidos. O processo de envelhecimento, a nível biológico, se associa ao acúmulo de uma extensa variedade de danos moleculares e celulares. No decorrer do tempo, tal dano pode se transformar numa perda gradual de reservas fisiológicas, elevação do risco de contrair doenças e diminuição da capacidade intrínseca do indivíduo. Assim, para que se tenha um envelhecimento saudável é necessário que ocorra um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar físico e mental em idade avançada (GAMA, et al, 2020).

Os idosos, nesta pandemia, compõem o grupo com mais vulnerabilidade, devido ao fato de apresentarem elevada suscetibilidade em desenvolver a forma mais grave do novo coronavírus, além de possuírem alta associação com doenças crônicas. A pandemia levou para o seio familiar uma crise gigantesca com impactos

tanto econômicos, quanto sociais e laborais. Muitos idosos retornaram para seus lares pós-internados devido à covid-19 com sequelas como atrofia muscular, falhas de memória e dificuldade de concentração, o que pode deixá-los parcial ou até mesmo totalmente dependentes, tanto no aspecto físico, quanto emocional. Com a intensificação das medidas sanitárias e de distanciamento social, houve drástica mudança no ambiente e na rotina em que vivem, mesmo entre aqueles que não foram infectados. Após tal situação, os senis passaram a experienciar um grau de solidão, ansiedade, medo e alterações comportamentais, tornando-os mais propensos a transtornos mentais (ENGELHARD, CAVOUR, 2022; OLIVEIRA et al, 2021).

Com as medidas de distanciamento social, o isolamento físico e os sofrimentos mentais, a saúde mental tornou-se um considerável problema global de saúde pública, principalmente entre os idosos. Então, percebe-se que a pandemia pela covid-19 configura um aspecto novo, complexo e multifacetado de estressor psicossocial (FIORILLO, et al., 2020)

O presente estudo teve por objetivo compreender os efeitos pós pandemia na saúde mental dos idosos. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, um relato de caso de indivíduo idoso (mais de 60 anos) que vivenciou perdas de familiares por COVID-19. Para coleta de dados foi utilizada a psicoterapia breve, através da escuta ativa. Os dados foram gravados em áudio e transcritos posteriormente. Foi utilizada a análise de conteúdo com categorização dos atos de fala sob a ótica de Bardin (2013).

Conforme elucidada a análise de conteúdo é uma importante ferramenta das pesquisas qualitativas:

A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos. O caminho percorrido pela análise de conteúdo, ao longo dos anos, perpassa diversas fontes de dados, como: notícias de jornais, discursos políticos, cartas, anúncios publicitários, relatórios oficiais, entrevistas, vídeos, filmes, fotografias, revistas, relatos autobiográficos, entre outros (SILVA e FOSSÁ, 2013, p.2).

Salienta-se que a análise dos dados a partir de Bardin (2010) trabalha a partir do desmembramento do texto em categorias. Respalda-se no argumento de que tal análise é um adas alternativas possíveis para investigar e estudar os valores, opiniões, atitudes e crenças, por meio da pesquisa qualitativa. Destarte, a análise se deu por meio das observações nas falas obtidas na entrevista.

O estudo se justifica, pois, a pandemia gerou grande instabilidade deixando efeitos nocivos que necessitam ser estudados, investigados pela ciência. Os efeitos pós-pandemia serão vivenciados nas próximas gerações e estratégias de enfrentamento precisam ser difundidas, a fim de minimizar os impactos originados na pandemia. O estudo aborda a seguir os problemas originados na saúde mental dos idosos pós pandemia, evidencia um relato de caso, elucida estratégias de enfrentamento para lidar com o sofrimento frente as perdas, relata os resultados encontrados e apresenta as considerações finais.

1. PROBLEMAS ORIGINADOS NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS PÓS PANDEMIA

Com a chegada da terceira idade surgem vulnerabilidades devido a inúmeros fatores que afetam a saúde física, emocional, social, nível de independência e/ou dependência e as relações com seu meio ambiente e a sociedade. Nesse contexto, pesquisas esclareceram que a pandemia covid-19 repercutiu diretamente frente à saúde mental dos senis. Devido a isso, no atual momento de pandemia vivido, faz-se necessária a manutenção de boas condições de saúde dos idosos e do controle de doenças para o não agravamento e possível hospitalização, ou, até mesmo, falecimento dos mesmos. O cenário pandêmico global e as medidas de prevenção para contê-lo são fatores de risco à saúde dos idosos ao afetar psicologicamente e contribuir para incerteza, pânico e potencial desenvolvimento de transtornos mentais. Uma das medidas adotadas foi o isolamento social, e, neste período, ocorreram desafios a serem superados, desencadeando, em muitos idosos, mal-estar psicológico, o que fragilizou a capacidade de adaptação ao confinamento social e produziu respostas fisiológicas e emocionais negativas que impactaram o sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental (BANERJEE, 2020).

É inegável que, mesmo sendo indispensável, o distanciamento social proporcionou uma rotina solitária, que manifesta mudanças socioambientais que incluem, dentre outros, restrições de interação social, contato e comunicação. Ademais, com o advento da pandemia, vários sintomas como solidão, ansiedade, medo e alterações comportamentais, evidenciados de modo intrínseco ao processo de envelhecimento, ficaram acentuados, tendo como aspectos expansores o menor suporte estrutural, a comunicação defasada com a família/entes queridos e a perda de autonomia. Vale ressaltar a existência de sentimentos negativos oriundos da pandemia em si, e não somente dos aspectos que buscam minimizar seus efeitos; isto é, o medo e ansiedade da perda de familiares/entes queridos e da própria vida, haja vista a possibilidade de infecção, de modo que os senis vivem num estado de luto antecipado, padecendo também pela possibilidade de perda diante da tristeza e incerteza advindo da condição de pandemia e isolamento (OLIVEIRA et al, 2021).

Fatores Agravantes presentes na progressão da covid-19 são os mecanismos biológicos atrelados ao estresse, depressão e transtorno de ansiedade, associados à idade avançada; além dos riscos que envolvem as doenças crônicas frequentes em idosos, como Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica. Os espaços de comunicação virtual, que são os chats e as vídeo chamadas, ganharam destaque durante a pandemia e auxiliaram no controle dos níveis de depressão e ansiedade, entretanto, as mudanças de rotina ocasionaram elevado grau de estresse, pois a maioria dos idosos não tem facilidade e nem habilidade com a tecnologia, se tornando dependentes de outrem para conseguir acessar o mundo virtual, além do fato de uma grande maioria não possuir acesso à internet. Ademais, no caso de idosos que já possuem transtornos psiquiátricos, a vulnerabilidade é ainda mais abundante, principalmente com relação a angústia e depressão, elevando, até mesmo, o risco de ideações e culminação ao suicídio. Somado a isso, sabe-se que o envelhecimento está atrelado à imunossenescência (estado inflamatório crônico de baixo grau), então, os distúrbios psiquiátricos podem estimular a inflamação e estimular ainda mais o sistema imunológico (GROLLI et al, 2021).

Não se deve deixar de mencionar outro problema originado na saúde mental do idoso pós pandemia, qual seja, o preconceito no que se refere a idade, vez que

políticas públicas, repercussões midiáticas e relações sociais inicialmente banalizaram a gravidade da doença, classificando a mesma apenas como sendo uma problemática que atinge unicamente a população idosa, gerando pânico e medo para tal categoria. Ou seja, a marginalização e estigma, juntamente aos riscos fisiológicos, desencadearam um quadro de suscetibilidade ainda mais proeminência na classe da terceira idade. Outrossim, o medo de contrair o novo coronavírus provocou o transtorno depressivo, resultando, em alguns idosos, o suicídio. Percebe-se, então, que o excesso de informações sobre as consequências do SARS-CoV-2 na população idosa veiculadas em canais de notícias e redes sociais levou ao desenvolvimento de pânico e ansiedade, fortalecendo, assim, as tentativas de suicídio e o suicídio real (OLIVEIRA et al, 2021).

Além disso, é fundamental utilizar-se dos fundamentos da gerontologia para promoção de diferentes medidas de proteções físicas e mentais nos integrantes do grupo da terceira idade. Assim, percebe-se que o período de pandemia transformou a vida de toda a sociedade, mediante mudanças de hábitos e comportamentos, aproximando, então, a comunidade ao meio científico. Logo, a atenção com a saúde mental dos idosos, por meio de estratégia de vigilância para sinais e sintomas são cuidados essenciais mesmo pós pandemia. É imprescindível a compreensão de que o envelhecimento saudável carece de um olhar cauteloso e que medidas de proteção asseguram os direitos de cidadania dos idosos (OLIVEIRA et al, 2021).

1.1. Relato de caso

Idosa, 72 anos, sexo feminino, N.R.P. residente no R. J. casada, aposentada, ensino fundamental completo, sem transtornos mentais prévios.

Idosa relata perda de 7 parentes próximos por COVID-19, na primeira onda e na segunda onda. Perdeu a mãe, o filho, o irmão, a cunhada, uma tia, uma prima, um primo.

A idosa busca a psicoterapia breve, um espaço de escuta para ajudar a compreender e lidar com o sofrimento advindo de suas perdas inesperadas. A seguir apresenta-se as falas classificadas em categorias que denotam sofrimento psíquico.

Tabela1: Categorias e Falas

CATEGORIAS	FALAS
TRISTEZA	<i>“Me sinto muito triste, foi uma tragédia na minha família”.</i>
	<i>“Eu era alegre e minha alegria se foi, agora sou triste”</i>
EMOÇÕES	<i>“Eu tenho chorado muito, todo dia, só tenho vontade de chorar”</i>
	<i>“Não tenho ânimo”</i>
	<i>“Todo dia sinto muita saudade”</i>
ESPIRITUALIDADE E FÉ	<i>“Acredito que Deus sabe de tudo, eu tenho muita fé e se Deus quis assim... Quem sou eu para questionar”</i>
CANSAÇO	<i>“me sinto cansada”</i>
INSÔNIA	<i>“Eu demoro a dormir”</i>
	<i>“só durmo com remédios”</i>
MEMÓRIA	<i>“Eu esqueço as coisas”</i>
LIDAR COM A MORTE	<i>“Eu senti muito essas perdas na minha família, me sinto perdida”</i>
	<i>“Tá sendo muito difícil, mas se Deus mandou, eu sinto muito a falta deles”</i>
	<i>“Tá sendo horrível mexer nas coisas deles”</i>
	<i>“Eu perdi meu ninho”</i>

	<i>“Eu sinto que na morte, a gente tem que se preparar, o meu irmão não ia na igreja, se ele tivesse ido na igreja, talvez ele não tinha pegado essa doença”.</i>
	<i>“O meu marido ia as vezes, acho que eu preciso me dar mais”</i>
	<i>“Minha mãe era idosa, 88 anos”</i>

Fonte: *Elaborado pelo autor*

Destaca-se que as perdas ocorreram no ano 2020 e 2021 na primeira e segunda onda respectivamente, antes das vacinas disponibilizadas pelo governo. Os encontros para escuta ativa ocorreram em fevereiro de 2022. Ao analisar as falas da idosa é possível perceber profundo sentimento de tristeza, desesperança, depressão, como verifica-se nas falas acima. Emoções como o choro frequente, a falta de animo, evidenciam a dificuldade em lidar com as perdas e a falta de sentido da vida. Sintomas como fadiga, insônia, afetações na memória, concentração denotam perdas cognitivas e lidar com a perda do objeto amado é sem dúvida a tarefa psíquica mais complexa a ser feita nesse contexto. Exige da psique uma explicação na qual a idosa busca recursos de enfrentamento na fé e na espiritualidade, uma vez que não barganha com Deus, mas aceita sua vontade.

A espiritualidade é sem dúvidas uma estratégia de enfrentamento focada na emoção, onde há um ser superior que tudo sabe. Observa-se que há um trabalho interno para buscar entender por que a morte os levou. Ela finaliza sua fala dizendo que se o irmão tivesse ido mais a igreja, talvez a doença não o tivesse pego, a fé para ela seria sua proteção. Nesse contexto, é possível vislumbrar o medo na morte, onde ela diz: eu preciso me preparar (proteger).

A parte mais dolorosa para a despedida, onde fica evidente que o objeto amado não está mais ali é o findar de seus pertences, é quando há o afastamento absoluto e

tal atitude (mexer nos objetos) para a idosa foi algo difícil, mas que faz parte do trabalho do luto.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A morte está intimamente ligada ao luto e a perda, todavia, são temáticas pobremente exploradas, tanto por aqueles que vivenciam, quanto pelos que, de alguma forma, têm que lidar com tais processos. Sabe-se que a perda se perfaz como sendo um dos processos mais desorganizadores da existência humana, visto que não se limita apenas a pessoas, mas a todo desempenho de mudança de vida. A morte pode ser considerada como perda, ou seja, um vínculo que se rompe de forma irreversível. Ademais, o processo de luto é identificado como um conjunto de reações diante de perdas irreversíveis, de relações nas quais existia um vínculo significativo e afetivo; e o rompimento exige um trabalho psíquico de composição do luto por meio do qual o indivíduo reorganiza sua vida, ficando, este, um percurso gradual de ressignificações de relações, de atividades e de papéis, sem que haja uma duração pré-estabelecida, podendo haver mais postergação do que o esperado (CLEM, et al, 2021).

Muitas pessoas apresentam temor quando se deparam com a morte, e, nesse momento, é indispensável a existência de compreensão e aceitação, além da interpretação de que é uma experiência da vida que exige atitudes preparatórias graduais para lidar com a perda, e, assim, facilitar esse processo. No processo de luto pode acontecer a perda de sentido, sensação de desorganização, de vazio, falta de ânimo, gerando a perda de potencialidade. Para a fenomenologia, o luto não é tido com algo superável, mas sim passageiro. O enlutado não quer que a sua dor seja vista como insignificante, desejando que o seu sofrimento e a memória de seu ente querido sejam reverenciados (KÜBLER-ROSS, 2020).

A abordagem Centrada na Pessoa não caracteriza o luto como enfermidade, mas sim como uma situação normal, que está relacionado ao vazio que é sentido devido à perda, necessitando de ressignificação para que se consiga enfrentar tal situação, independentemente do tempo. O indivíduo possui uma autorregulação psíquica, sendo capaz de perceber o quanto há em si de capacidade, de poder e de

novas possibilidades de vivências e ressignificações. Assim, nessa condição de ressignificação conseguirá descobrir que dentro de si há uma capacidade de adaptação para qualquer situação que a vida trouxer, com diversas possibilidades de percepção frente as situações do cotidiano, mesmo que seu modo de enxergar esteja atrelado aquilo que perdeu (CECCON, 2017).

A pandemia coronavírus SARS-CoV-2 ceifou milhares de vidas globalmente, sem a possibilidade da elaboração dos rituais de despedida tão necessários para o processo de luto, devido isolamento social que foi essencial para evitar a transmissão e o contágio pelo vírus. Em alguns casos esses rituais foram mediados pelas Tecnologias Digitais, por meio de chamadas de vídeo entre pacientes internados e familiares, encontros online entre familiares e entes queridos após o falecimento do enfermo, ou em homenagem aos que morreram acometidas pelo coronavírus em memoriais online. Dito isso, fica clarividente que a pandemia causou um completo desarranjo do modo de viver na sociedade, expondo e acentuando fragilidades das questões de vida, morte e luto. Assim, é importante a ressignificação do luto na rede socioafetiva dos indivíduos acometidos, levando em consideração o oferecimento de suporte psicológico adequado desde o início da perda, para favorecer a minimização dos impactos negativos na saúde mental, auxiliando no processo de elaboração do luto, repercutindo na saúde pública do país (BOTELHO et al, 2021).

3. DISCUSSÃO

Conforme depreende-se da análise pode-se perceber que a tristeza, as emoções, o cansaço, a insônia e a afetação da memória constituem categorias que denotam a perda da saúde mental pós pandemia corroborando com os dados apresentados na revisão bibliográfica ora apresentada. Nesse ínterim, verifica-se que a espiritualidade é uma categoria utilizada para o enfrentamento.

Pode-se contemplar que os resultados encontrados no presente relato de caso alinham-se com as fases do luto propostas por Elizabeth Kubler-Ross.

Na obra intitulada *Grief and Grieving* (2005) os autores Kübler-Ross e Kessler utilizaram as fases do luto de Kubler-Ross para representar familiares que perderam

seus parentes queridos, no entanto houve um ajuste para essa população explanando detalhes para cada fase apresentada, o que faremos adiante. Na primeira fase do luto a negação difere do modelo em que os pacientes morrem por doenças terminais e relaciona-se mais a não ter a participação do ente em sua rotina, há uma paralisação, é uma negação simbólica, e pode ocorrer como negar a realidade.

De acordo com Kessler & Kübler-Ross (2005) na segunda fase, a raiva se manifesta por não ter cuidado corretamente do ente ou o próprio não ter se cuidado, ou por não ter previsto que a morte poderia ocorrer. Na tentativa de pensar ter o controle da morte. A barganha surge como terceira fase, antes do ente querido morrer, onde são feitas diversas promessas, no mesmo instante ocorre a culpa por não ter conseguido alcançar o almejado. O sujeito barganha para se afastar da dor, utiliza-se do passado a fim de negociar a dor reduzindo-a (KESSLER & KÜBLER-ROS, 2005).

A depressão surge na quarta fase onde perdura uma tristeza profunda onde a pessoa tem a sensação que durará para sempre, entretanto, essa depressão durante o luto é considerada normal e que ajuda o indivíduo a se adaptar e dar conta do ocorrido, nesse sentido a depressão é algo necessário para a cura do luto. Na última fase ocorre a aceitação, porém não se trata de aceitar a morte em si, mas de aceitar que o ser amado não está mais ali, sendo este o final esperado onde há reorganização e cura (KESSLER & KÜBLER-ROS, 2005).

Destarte, verifica-se que o luto é um processo em que a pessoa enlutada une forças para lidar com o objeto amado e perdido, há uma força psíquica, e as fases são extremamente importantes para a elaboração do luto, de modo que quando se evita alguma fase, o indivíduo pode entrar em luto complicado. Nesse sentido, pode-se verificar através deste relato de caso que os efeitos pós pandemia podem ser nocivos a saúde mental dos idosos sendo necessário optar por estratégias que minimizem tais danos e sofrimentos.

3.1. Estratégias para minimizar o sofrimento frente a perda

Com o passar dos anos o indivíduo vai acumulando experiências, que podem ser positivas e/ou negativas. Inobstante os danos psíquicos sofridos, a velhice tem

uma dimensão existencial que altera a relação do idoso com o tempo, gerando mudanças nas relações com o mundo e com sua própria história. Considerar o todo daquele ser, o que ele sempre foi, antes desse processo, é um caminho para compreender o sentido da senilidade, examinando, também, a existência da pulsão do sujeito. Por isso é de extrema importância compreender o sofrimento psíquico do idoso, principalmente em uma sociedade em que se eleva a expectativa de vida e a participação dos senis no conjunto da nação. A atenção à saúde do idoso se perfaz num constante desafio que demanda uma dinâmica de cuidado, aproximação, empatia, inobstante a situação que o idoso se encontra. O envelhecer com qualidade está intimamente atrelado a elementos intrínsecos e extrínsecos da cultura do indivíduo, sendo alguns dos benefícios a prática de atividade física, alimentação saudável, lazer, sono de qualidade, que colaboram para viver melhor e elevar a longevidade. As perdas acarretadas pelo processo do envelhecimento causam sofrimento psíquico que pode ser amenizado (FEIX, 2021).

O envelhecimento humano é estudado sob o aspecto da análise dos sujeitos, dando destaque aos contextos sociais os quais estão inseridos, dentro de sua cultura e da economia. Isso remete o olhar para as políticas públicas, pois o resultado destas políticas depende, além da grandiosidade do investimento, da consideração de perspectiva subjetiva do envelhecimento. Como a velhice é tida como múltipla, torna-se importante remeter às políticas públicas múltiplas, observando e identificando quem são os senis daquele povoado, bem como o que precisam, o que almejam, quais as expectativas de futuro e do ambiente. A ideologia ocidental tem dificuldade de abordar o tema do envelhecimento ligado à morte, devido ao fato de tudo na cultura estar focado na juventude, negando, desta forma, a finitude. Quando o povo consegue acolher a ideia de finitude e lidar de modo mais natural com a morte, acaba incluindo tais temáticas na vida e cotidiano daqueles indivíduos que ali habitam, ajudando-os a pensar em maneiras de elaborar e simbolizar essa finitude, minimizando o sofrimento e a angústia frente à morte e às possíveis perdas que dela decorrem (LOPES, 2017).

Indispensável lembrar que os profissionais da área da saúde precisam estar vigilantes com relação à possibilidade de os idosos comporem uma sociedade de risco para doenças físicas e mentais. Os indivíduos da terceira idade e seus

familiares/entes queridos devem ser constantemente encorajados a manter o maior contato possível, para que seja minimizado o isolamento nesta população vulnerável. Assim, a adoção de um estilo de vida saudável e vantajoso para essa faixa etária contribui de forma positiva para minimizar o sofrimento em momentos de perda e luto. Por isso é indispensável a recomendação de programação dos horários de sono e de refeições regulares, alimentação saudável, estimulação cognitiva e atividade física. A atividade física regular é muito benéfica na preservação das capacidades funcionais dos idosos, prolongando a independência dos mesmos e reduzindo os fatores de risco para morbidades médicas; ademais, está muito associada ao bem-estar mental dos idosos, melhorando as funções cognitivas, funções emocionais e qualidade de vida. Técnicas de relaxamento, praticadas de forma regular e alternadas com diferentes atividades ao longo do dia, podem ser benéficas para diminuir a tensão e desvencilhar o foco do pensamento na perda sofrida (PEREIRA et al, 2022).

Além da perda atrelada à morte, muitas outras perdas a velhice impõem, quais sejam, diminuição da saúde física e das capacidades; diminuição do rendimento; perda de vínculos afetivos; círculo de amizade reduzido por efeito da aposentadoria; redução das responsabilidades; viuvez; morte de familiares e entes queridos; confrontos familiares; isolamento social e falta de perspectivas. Os idosos que se aposentam, são tirados de um cotidiano seguidos anos a fio para uma nova realidade em que se veem improdutivos, o que gera tristezas da separação do seu ambiente de trabalho, sensação de menos valia, solidão e abandono. A inatividade pode desencadear a apatia, que é capaz de destruir todo o desejo de atividade que o idoso possui, e, como o indivíduo vai perdendo seus papéis sociais e o mercado de trabalho não o aceita mais, se sente excluído, o que acaba refletindo no grupo familiar, que também perde espaço e valorização (FEIX, 2021).

Uma alternativa para minimizar o sentimento de tédio é buscar uma ocupação que lhes desperte prazer e bem-estar, independente de qual for, pois, assim, haverá uma melhoria para o conjunto das funções. Para que haja qualidade de vida é indispensável fazer algo prazeroso. É notório que quanto mais instruído intelectualmente o idoso for, maiores são as possibilidades de desempenhar atividades variadas e enriquecedoras, fazendo com que consiga superar as perdas

que o envelhecimento traz. É importante ressaltar a psicanálise é muito benéfica, principalmente quando se constrói uma conexão entre a psicanálise e o envelhecimento. A terapia com idosos é também uma forma de proporcionar saúde no idoso e qualidade de vida, podendo favorecer processos produtivos que auxiliam no enfrentamento da ideia de finitude e das perdas, no processo do envelhecimento e de luto (FEIX, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos, nesta pandemia, compõem o grupo com mais vulnerabilidade, devido ao fato de apresentarem elevada suscetibilidade em desenvolver a forma mais grave do novo coronavírus, além de apresentar, frequentemente, comorbidades associadas. A pandemia levou para o seio familiar uma crise com impactos tanto econômicos, quanto sociais. Com a evolução da doença, os períodos de isolamento social se prolongaram e foram surgindo sentimentos como solidão, raiva e vários outros de conteúdo negativo que ameaçam a integridade psicológica. Mesmo sendo indispensável, o distanciamento social proporcionou uma rotina solitária, que manifesta mudanças socioambientais que incluem restrições de interação social, contato e comunicação. Assim, percebe-se que o período de pandemia transformou a vida de toda a sociedade, mediante mudanças de hábitos e comportamentos. Logo, a atenção com a saúde mental dos idosos, por meio de estratégia de vigilância para sinais e sintomas são cuidados essenciais mesmos pós pandemia. É imprescindível a compreensão de que o envelhecimento saudável carece de um olhar cauteloso e que medidas de proteção asseguram os direitos de cidadania dos idosos.

Na situação de lidar com as perdas percebe-se uma lacuna que pode permanecer dada ao impacto de perder alguém amado de forma inesperada. Desta forma, conclui-se que a atenção à saúde do idoso se perfaz num constante desafio que demanda uma dinâmica de cuidado, aproximação, empatia, inobstante a situação que o idoso se encontra. O envelhecer com qualidade está intimamente atrelado a elementos intrínsecos e extrínsecos da cultura do indivíduo, sendo alguns dos benefícios, prática de atividade física, alimentação saudável, lazer, sono de qualidade, que colaboram para viver melhor e elevar a longevidade. A adoção de um estilo de

vida saudável e vantajoso para essa faixa etária contribui de forma positiva para minimizar o sofrimento em momentos de perda. Por isso é indispensável a recomendação de programação dos horários de sono e de refeições regulares, alimentação saudável, estimulação cognitiva e atividade física. A atividade física regular é muito benéfica na preservação das capacidades funcionais dos idosos, prolongando a independência dos mesmos e reduzindo os fatores de risco para morbidades médicas; ademais, está muito associada ao bem-estar mental dos idosos, melhorando as funções cognitivas, funções emocionais e qualidade de vida. A terapia com idosos é também uma forma de proporcionar saúde no idoso e qualidade de vida, podendo favorecer processos produtivos que auxiliam no enfrentamento da ideia de finitude e das perdas, no processo do envelhecimento e de luto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo Edições. 1977/2010/2016.

BANERJEE, D.; RAI, M. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. **International Journal of Social Psychiatry**, v. 66, 2020, p. 525–527.

BOTELHO, J. F. L.; RIBEIRO, E. C. O.; CARDOSO, M. E. N. Possibilidades de suporte psicológico ao luto em uma unidade de terapia intensiva durante a pandemia de covid-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, 2021. p. 283.

CECCON, N J. A morte e o luto na perspectiva da psicologia humanista. Curitiba: **Unibrasil**, 2017. P.17.

CLEM, L.; AUGUSTIN HOCH, V. Luto e perda: a abordagem centrada na pessoa como uma possibilidade de ressignificação. *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste*, [S. l.], v. 6, 2021. p. 29781, 2021.

CORMAN, V.M.; MUTH, D.; NIEMEYER, D. et al. Hospedeiros e fontes de coronavírus humanos endêmicos. **Res. Adv Vírus**. 2018 ;100: 163 – 188.

ENGELHARD, S; CAVOUR, E. **Reflexões Terapêuticas em Tempos de Pandemia**. 1. ed. P. 23-4, 2022. Curitiba, Appris.

FEIX, E. E. Sofrimento psíquico do idoso. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Regional do Nordeste do Estado

do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ. 2021. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/7073>. Acesso em: 12 jul 2022.

FIORILLO, A. Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network. **European Psychiatry**, 2020 Sep 28; 63(1): e87.

GAMA, B. I. A.; SOARES, R. A. S.; SILVA, C. M. Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. **Intercontinental Journal on Physical Education**, e2020017. 2(3), 2020. Disponível em: <http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/5f7f8e340e88258414a212e3> Acesso em: 28 jun. 2022.

GROLLI, R. E. et al. Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. **Mol Neurobiol.**, 2021; 58(5): 1905–1916. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7786865/>. Acesso em: 13 jul 2022.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 10^a ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2020.

LOPES, R. G. da C. *Velhice: potência de vida ou sinônimo de “lixo social”?* Publicado pelo canal **Café Filosófico** CPFL. 2017.

OLIVEIRA, V. V.; OLIVEIRA, L. V.; ROCHA, M. R.; LEITE, I. A.; et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, [Vol 4, No 1 \(2021\)](#).

OMS, Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Estados Unidos, 30, 12. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 29 jun 2022.

PEREIRA, D.; FERREIRA, S; FIRMINO, H. O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental da População Geriátrica. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**. 2022; 8(2): 49-57; Disponível em: <file:///C:/Users/Gustavo/Downloads/49-57.pdf>. Acesso em: 12 jul 2022.

SIMONETTI, A. B. et al. What the population knows about SARS-CoV-2/COVID-19: prevalence and associated factors. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 255-271, 2021.

SILVA, A.; FOSSÁ, M.I.T. Análise de Conteúdo: Exemplo de Aplicação da Técnica para Análise de Dados Qualitativos. V Encontro de Pesquisa e Ensino de Contabilidade. Brasília, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/SAMSUNG/Documents/Mestrado%20Em%20Cogni%C3%A7%C3%A3o%20e%20Linguagem%20-%20UENF/texto%20an%C3%A1lise%20de%20conte%C3%BAdo.pdf>. Acesso em 15 de julho de 2022.