



Valmari Cristina Aranha

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo. Mestre em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Membro da Diretoria da SBGG.



Gláucia Rosana Guerra Benute

Coordenadora do Curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo. Orientadora de Pós-Graduação Stricto Sensu do Departamento de Obstetrícia da Faculdade de Medicina da USP

SAÚDE MENTAL DO IDOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA

O mundo está sofrendo severos impactos decorrentes da pandemia causada pela COVID-19 e suas consequências são vivenciadas em várias perspectivas. Vidas perdidas, economias devastadas e estilos de vida completamente alterados. Riscos e vulnerabilidades em diversos aspectos convergem para a população idosa como foco de preocupações. A chegada da pandemia trouxe luz à uma série de dificuldades já vivenciadas e negligenciadas que se acentuam na velhice. Preocupações com a saúde física e a capacidade de recuperação dos idosos foi o primeiro ângulo considerado, manter distância física, restringir o contato com outras pessoas e com o mundo externo. Com o prolongamento do distanciamento social, outra grande preocupação se fez presente, a saúde mental. Não adoecer fisicamente, não se contaminar e manter a estabilidade emocional têm sido o desafio.

SAÚDE MENTAL DO IDOSO



Nunca se falou tanto em saúde mental. Preocupações e especulações têm tomado conta das mídias e das mentes. Para muitos a saúde mental já era algo bastante frágil, porém não diagnosticada corretamente. Quadros depressivos e ansiosos mascarados por adoecimentos físicos são hoje analisados sob outra ótica. A vivência da pandemia é algo sem precedentes. Diante do sofrimento e do perigo, é natural a busca por registros mentais anteriores que ajudem a dar sentido ao presente e reorganizá-lo. O prolongamento

do cenário de incertezas deixa as vulnerabilidades à flor da pele. Perdas simbólicas e reais são vivenciadas sem a possibilidade dos rituais de luto e intensificadas pela ausência do anteparo do corpo, não há o abraço que tanto acolhe diante da dor.

Para muitos idosos, o distanciamento social trouxe também o distanciamento afetivo e a soma de medos comuns nessa fase da vida, como o medo da morte e da solidão. Os cuidados decorrentes do medo do contágio levaram a um paradoxo, muitos deixaram de cuidar da saúde, prejudicando a qualidade de vida e o controle de doenças crônicas e degenerativas. Além disso, os contatos com redes de suporte social foram interrompidos, como as atividades em grupo com outros idosos, que sabidamente contribui em muito para a saúde mental nessa fase da vida. Tais mudanças provocaram impacto na saúde mental de idosos ativos e saudáveis que mantinham sua autonomia e estilo de vida sob seu controle. Para idosos frágeis e dependentes, que já viviam sob restrições e cuidados, o desgaste e o sofrimento emocional foram maiores para familiares e cuidadores.

A TECNOLOGIA COMO ALIADA NO ATENDIMENTO

A tecnologia tornou-se importante aliada contra o isolamento e a solidão, plataformas digitais e encontros virtuais têm auxiliado, mas nem todos conseguem ter acesso com facilidade. Muitas são as orientações, dicas e receitas para a sobrevivência psíquica, mas considerar a autonomia e o compartilhamento de decisões é essencial. Ao mesmo tempo que muitos sofrem com a distância, outros sofrem com a proximidade forçada por conta do confinamento. Famílias que pouco se encontravam, hoje dividem a rotina e o espaço o tempo todo. A convivência forçada pode trazer experiências antagônicas, da oportunidade de companhia agradável ao risco de violência. Atentar para os riscos de tanta mudança já é algo positivo e preventivo. Reconhecer os limites é primordial.

Emoções como medo, ansiedade e tristeza, fazem parte das reações ao inimaginável que a pandemia trouxe. O desafio é identificar quando uma emoção vira doença, sai do controle e precisa de atenção. Orientações de controle da pandemia podem encobrir quadros psicopatológicos. Não poder sair de casa pode justificar que idosos não queiram se levantar da cama, trocar de roupa, durmam o dia todo, comam demais, fiquem desmotivados, por exemplo, encobertando sintomas de depressão. Na ausência de vacina e cura, a prevenção é a melhor estratégia. Exercícios regulares, nutrição balanceada, qualidade de sono e conexões com familiares, amigos e comunidade são práticas associadas à melhora do sistema imune. É possível aproveitar este momento como oportunidade para rever posturas, escolhas e vínculos. Com o avanço da idade, viver o presente é fundamental e tem ajudado muitos idosos a fazerem escolhas acertivas.

Lembrando que não é possível estar bem o tempo todo, a busca é pelo equilíbrio. Portanto:

- 📌 Cuidado com positividade tóxica, não é possível estar feliz o tempo todo;
- 📌 Não deixar o medo nortear todas as respostas e decisões e atentar para as emoções negativas, elas podem ser contagiosas;
- 📌 Hiperconexão potencializa a impotência, desconexão e desapego são importantes aliados;
- 📌 Fazer da crise uma oportunidade de transformação;
- 📌 Criar rotinas que incluam obrigações e lazer, buscar ajuda quando necessário e falar sobre o que sente é fundamental.

O momento em que estamos vivendo é um grande desafio à saúde como um todo. Precisamos encarar tal desafio atentos à saúde mental dos idosos.

Saiba mais:

<https://site.cfp.org.br/cns-recomenda-manutencao-do-cuidado-em-saude-mental-durante-a-pandemia/>

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46750-ministerio-da-saude-e-opas-lancam-campanha-para-cuidados-em-saude-mental>

Literatura Pesquisada

* Villas Boas, PJF. Posicionamento oficial da SBGG sobre a COVID-19. Geriatric and Gerontol Aging. Especial Edition. 2020;14(2)

* Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. Brain Behav Immun. 2020;87:4-5. doi:10.1016/j.bbi.2020.03.025;

* Brasil. Ministério da Saúde/ Gabinete do Ministro. Portaria No 467, de 20 de março de 2020 [Internet]. Diário Oficial da União 2020 p. 2-3. Available from: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portarian-467-de-20-de-marco-de-2020-249312996>



DIREÇÃO ACADÊMICA

Carlos Ferrara Junior
Pró-Reitor Acadêmico

Celina Camargo Bartalotti
Coordenadora Geral
de Graduação

Cláudio Colucci
Coordenador Geral
de Pós-Graduação *Lato-Sensu*

PUBLICAÇÕES

Bruna San Gregório
Coordenadora Editorial

Cintia Machado
Assistente Editorial



Setor de Publicações
55 11 3465 2684
secretariapublica@saocamilo-sp.br
www.saocamilo-sp.br