

Distanciamento social: mudanças ocorridas na vida das pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19

Social distancing: changes in the lives of elderly people during the COVID-19 pandemic

Distanciamiento social: cambios en la vida de las personas mayores durante la pandemia del COVID-19

Recebido: 22/10/2022 | Revisado: 03/11/2022 | Aceitado: 05/11/2022 | Publicado: 12/11/2022

Maria Eduarda Alves Porto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7650-3945>
Universidade Federal de Alagoas, Brasil
E-mail: maria.porto@eenf.ufal.br

Abda Alicia Calheiros da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0751-5010>
Faculdade da Cidade de Maceió, Brasil
E-mail: abdacalheiros07@gmail.com

Sand Araújo Tenório

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9708-8659>
Universidade Federal de Alagoas, Brasil
E-mail: sand.tenorio@iefe.ufal.br

Thaynara Maria Pontes Bulhões

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2398-8173>
Universidade Federal de Alagoas, Brasil
E-mail: thaynara.bulhoes@esefar.ufal.br

Thalia Nuritza de Moura

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5406-9781>
Centro Universitário Tiradentes, Brasil
E-mail: nuritzathalia@gmail.com

Elizabeth Moura Soares de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5889-8197>
Universidade Federal de Alagoas, Brasil
E-mail: elmososo@gmail.com

Resumo

Objetivo: Identificar as mudanças ocorridas em pessoas idosas durante o distanciamento social na pandemia da COVID-19. Metodologia: Estudo quantitativo, descritivo, realizado no período de agosto de 2020 a março de 2021 com pessoas idosas participantes de um projeto de extensão numa universidade pública do Nordeste. Os dados foram coletados através de formulário eletrônico enviado por meio de um aplicativo de mensagens (WhatsApp), analisados pela estatística descritiva e expressos em frequências absolutas e relativas. Resultados: 91.7% das pessoas idosas afirmaram ter ocorrido mudança no humor, tornando-as mais tristes durante o distanciamento social; 80% passaram a utilizar mais o celular para comunicar-se; 80% afirmaram ter realizado atividade física em casa e 60% acrescentaram uma nova atividade à sua rotina diária. Conclusão: As mudanças encontradas ocorreram nos âmbitos social, mental e físico. Contudo, dentre essas mudanças, a adoção de novos hábitos parece ter sido adotada como uma forma de adaptação ao cenário de isolamento social imposto pela pandemia, sendo muito favorável para todos os pesquisados.

Palavras-chave: Covid-19; Pessoa idosa; Isolamento social; Acontecimentos que mudam a vida.

Abstract

Objective: To identify the changes that occurred in older people during social distancing in the COVID-19 pandemic. Methodology: Quantitative, descriptive study, carried out from August 2020 to March 2021 with elderly people participating in an extension project at a public university in the Northeast. Data were collected through an electronic form sent through a messaging application (WhatsApp), analyzed by descriptive statistics and expressed in absolute and relative frequencies. Results: 91.7% of the elderly said that there was a change in mood, making them sadder during social distancing; 80% started to use cell phones more to communicate; 80% said they performed physical activity at home and 60% added a new activity to their daily routine. Conclusion: The changes found occurred in the social, mental and physical spheres. However, among these changes, the adoption of new habits seems to have been adopted as a way of adapting to the scenario of social isolation imposed by the pandemic, being very favorable for all those surveyed.

Keywords: Covid-19; Aged; Social isolation; Life change events.

Resumen

Objetivo: Identificar los cambios ocurridos en las personas mayores durante el distanciamiento social en la pandemia de COVID-19. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo, realizado de agosto de 2020 a marzo de 2021 con ancianos participantes de un proyecto de extensión en una universidad pública del Nordeste. Los datos fueron recolectados a través de un formulario electrónico enviado a través de una aplicación de mensajería (WhatsApp), analizados por estadística descriptiva y expresados en frecuencias absolutas y relativas. **Resultados:** 91,7% de los ancianos dijeron que hubo un cambio de humor, poniéndolos más tristes durante el distanciamiento social; el 80% empezó a usar más el celular para comunicarse; El 80% dijo realizar actividad física en casa y el 60% agregó una nueva actividad a su rutina diaria. **Conclusión:** Los cambios encontrados ocurrieron en las esferas social, mental y física. Sin embargo, entre estos cambios, la adopción de nuevos hábitos parece haber sido adoptada como una forma de adaptarse al escenario de aislamiento social impuesto por la pandemia, siendo muy favorable para todos los encuestados.

Palabras clave: Covid-19; Anciano; Aislamiento social; Acontecimientos que cambian la vida.

1. Introdução

No Brasil, em 03 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde (MS) declarou uma emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) e, em seguida, sancionou a lei nº 13.979 de 6/2/2020 (Brasil, 2020a), que dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência decorrente da COVID-19. No mês seguinte, foi declarada situação de transmissão comunitária em todo o território nacional por meio da Portaria nº 454 de 20/3/2020 (Brasil, 2020b) e, com isto, as medidas de quarentena, isolamento e distanciamento social foram se tornando mais consistentes.

É complexa a prática do isolamento social, haja vista a prevenção da disseminação do SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2), para as pessoas idosas, pois muitos pertencentes a esta população encontram-se vulneráveis socialmente e, ademais, apresentam patologias de base, como hipertensão e diabetes, o que acarreta prejuízos ainda maiores à saúde mental (Silva et al., 2020a).

Silva et al., (2020b) afirmam que “O isolamento social é incômodo e exige paciência de toda pessoa que se encontra em contenção no perímetro domiciliar” referindo-se à falta de contato ou separação física de familiares, amigos, redes sociais e à falta de envolvimento em atividades sociais (Valtorta e Hanratty, 2012). Deve-se também a restrições ambientais, e não à capacidade do indivíduo em criar ou manter relações sociais (Tanskanen e Anttila, 2016).

A restrição social pode levar a uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa e no aumento de tempo em comportamento sedentário (García-Alvarez et al., 2020) acarretando ainda uma mudança drástica na rotina diária dos indivíduos, com impactos nas áreas laboral, pessoal e social, desencadeando fatores importantes, como ansiedade, medo, estresse e pânico na população em geral (Saidel et al., 2020; Lima, 2020).

Sabemos que os círculos sociais podem diminuir com o envelhecimento, devido a fatores como o desenvolvimento de condições de longo prazo e à deterioração da saúde, morte de parceiros e amigos (Valtorta e Hanratty, 2012). As barreiras ambientais também afetam o isolamento social e influenciam na solidão de pessoas idosas, a exemplo da sensação de insegurança em seus bairros e falta de recursos para apoiar a socialização ou a participação em atividades, corroborando com o tédio e inatividade (Cohen-Mansfield et al., 2016).

Em geral, um período de isolamento pode resultar em comportamentos inadequados, com consequências em saúde, como: alimentação, sono inadequados, ansiedade pelo que está por vir e relacionada ao medo de se contaminar. Além disso, o isolamento forçado pode ser caracterizado como um período de destreinamento, que pode afetar diversos sistemas fisiológicos como os sistemas neuromuscular, cardiovascular e respiratório. Isto pode alterar as capacidades físicas (força e potência muscular, resistência, flexibilidade) (Fiorillo et al., 2021).

Diante da relevância do tema descrito acima, visto que certas medidas são necessárias em prol da saúde e bem-estar coletivos, o presente trabalho tem como objetivo descrever as mudanças ocorridas na vida de pessoas idosas em virtude do

isolamento social durante a pandemia da COVID-19.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo. A configuração de pesquisa quantitativa, citada pelo autor Bardin (2016), é destacada como a frequência que os elementos ocorrem numa devida/determinada mensagem e como um conjunto de técnicas avaliativas de comunicação. Quanto ao modelo descritivo, conforme Gil (2017), este tem por finalidade a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Foi realizado com 10 pessoas idosas (60 anos ou mais), participantes de um projeto de extensão em uma universidade pública do Nordeste brasileiro. Tal projeto é composto por 15 pessoas e 5 foram excluídas em virtude do preenchimento parcial do formulário de coleta de dados.

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo, realizado com 10 pessoas idosas (60 anos ou mais), participantes de um projeto de extensão em uma universidade pública do Nordeste brasileiro. Tal projeto é composto por 15 pessoas e 5 foram excluídas em virtude do preenchimento parcial do formulário de coleta de dados.

A coleta de dados ocorreu no período entre agosto de 2020 e março de 2021, por meio de um formulário eletrônico desenvolvido no aplicativo *Google Forms*[®] e enviado via aplicativo de mensagens (*WhatsApp*[®]). As variáveis analisadas foram: as que caracterizam a amostra (sexo, idade, raça, estado conjugal, escolaridade, renda mensal, religião) e as mudanças ocorridas na rotina diária durante a pandemia (religião, atividade física, comunicação, socialização, dentre outras). A elaboração do questionário se baseou nas orientações sobre envelhecimento e saúde da pessoa idosa (Brasil, 2006).

As análises estatísticas foram realizadas no *software IBM SPSS Statistics*, versão 20.0. As variáveis qualitativas foram expressas por frequências absolutas e relativas, sendo as variáveis quantitativas expressas por mínimo, máximo, média e desvio-padrão.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o nº 4.147.242 e respeitou as normas estabelecidas nas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/12 e 510/16O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado eletronicamente pelos participantes da pesquisa.

3. Resultados

Das 10 pessoas idosas participantes, a maioria era do sexo feminino (80%) com idade média de 66 anos (Tabela 2) de cor parda (60%) e solteira (40%). Afirmaram saber ler (90%), possuir ensino médio completo (30%), não possuir renda mensal (40%), possuir alguma prática espiritual (80%) – maior parte católica (50%), morar com cônjuge (30%) ou com filhos (30%), conforme pode-se verificar nas Tabelas 1 e 2.

Tabela 1 - Caracterização das pessoas idosas, Alagoas, Brasil, 2021.

Variáveis		Frequência absoluta	Frequência relativa
Sexo	Feminino	8	80%
	Masculino	2	20%
Cor de pele	Parda	6	60%
	Branca	3	30%
	Preta	1	10%
Estado conjugal	Solteiro(a)	4	40%
	Divorciado(a)/Desquitado(a)	2	20%
	Casado(a)	2	20%
	Viúvo(a)	2	20%
Sabe ler	Sim	9	90%
	Não	1	10%
Escolaridade	Superior completo	2	20%
	Médio completo	3	30%
	Fundamental completo	2	20%
	Fundamental incompleto	1	10%
	Sem instrução/menos de 1 ano de estudo	2	20%
Renda mensal	Não possui	4	40%
	1 Salário mínimo	3	30%
	2 ou mais salários mínimos	3	30%
Religião	Católica	5	50%
	Protestante ou Evangélica	2	20%
	Budismo de NichirenDaisho	2	20%
	Nenhuma	1	10%
Mora com:	Com o(a) esposo(a)	3	30%
	Com filhos(as)	3	30%
	Sozinho(a)	2	20%
	Não quis responder	2	20%
Prática espiritual	Sim	8	80%
	Não	2	20%
Total		10	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

A partir da observação dos dados contidos na Tabela 1, é possível observar a diversidade do público em estudo nos quesitos social, religioso, étnico e econômico, o que repercute em diferentes olhares e experiências diante do novo cenário vivido.

Tendo em vista que a imunossenescência eleva a suscetibilidade às doenças infectocontagiosas, o distanciamento social configurou-se como uma medida urgente e necessária, sobretudo por parte da população idosa, a qual compõe a amostra deste estudo, como vemos a Tabela 2. Sendo assim, torna-se evidente que estas pessoas foram as mais afetadas em suas rotinas, as quais sofreram bruscas mudanças de vida durante a pandemia da COVID-19.

Tabela 2 - Média das idades das pessoas idosas, Alagoas, Brasil, 2021.

Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
60	72	66,40	4,55

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Em relação às mudanças ocorridas durante a pandemia, a maioria informou se sentir triste por não poder frequentar a prática espiritual, não poder encontrar familiares e amigos, perceber a influência na mudança de rotina causada, falta de reunião com o grupo de extensão da universidade, além de assistir notícias acerca do novo coronavírus.

Predominantemente as pessoas entrevistadas costumavam sair de casa com frequência antes da pandemia. Com o isolamento acrescentaram algumas atividades à sua nova rotina, como costurar/fabricar máscaras e a prática de exercícios físicos. Grande parte mencionou ter praticado exercícios físicos em casa, como caminhada, além de maior utilização do celular, como verifica-se abaixo, na Tabela 3.

Tabela 3 - Descrição das mudanças ocorridas na vida das pessoas idosas devido a pandemia, Alagoas, Brasil, 2021.

Variáveis		Frequência absoluta	Frequência relativa
Como se sente por não poder não poder frequentar a sua prática espiritual?	Triste	6	75%
	Normal	2	25%
Antes da pandemia encontrava-se Regularmente com familiares?	Sim	10	100%
	Não	0	0%
Antes da pandemia encontrava-se Regularmente com amigos?	Sim	10	100%
	Não	0	0%
Como se sente por não poder encontrar os familiares e amigos?	Triste	10	100%
Costumava sair de casa com frequência?	Sim	9	90%
	Não	1	10%
Como se sente por não poder sair de casa?	Triste	9	100%
Tem assistido ou escutado muitas notícias acerca do novo coronavírus?	Sim	9	90%
	Não	1	10%
Como se sente ao assistir essas notícias?	Triste	10	100%
Houve alguma mudança na sua rotina devido ao novo coronavírus?	Sim	10	100%
	Não	0	0%
Como se sente por essa modificação?	Triste	9	90%
	Satisfeito	1	10%
Acrescentou alguma atividade nova a sua rotina devido ao distanciamento social?	Sim	6	60%
	Não	4	40%
*Qual atividade?	Costurar/Fabricar máscara	2	33,33%
	Exercício físico	1	16,67%
	Não especificou	3	50,00%
Tem realizado alguma atividade física em casa?	Sim	8	80%
	Não	2	20%
* Qual atividade física?	Caminhada	3	37,5%
	Limpar a casa	1	12,5%
	Não soube responder	1	12,5%
	Não especificou	3	37,5%
Tem utilizado o celular com mais frequência durante o distanciamento social?	Sim	8	80%
	Não	2	20%
Como você se sente devido à falta de encontros entre os grupos que participa?	Triste	10	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Diante dos dados apresentados acima, observa-se a necessidade das relações interpessoais do ser humano, as quais são inerentes ao mesmo e foram brutalmente afetadas pelas restrições impostas pela quarentena. Além disso, observa-se a capacidade de adaptação ao cotidiano frente às necessidades.

4. Discussão

Neste estudo foi observada predominância do sexo feminino, o que demonstra a feminização do envelhecimento, traduzido como o fenômeno em que há “maior proporção de mulheres que homens na população idosa, especialmente em idades mais avançadas” (Sousa et al., 2018).

A razão de gênero entre a população idosa vem diminuindo consideravelmente no Brasil, configurando uma população majoritariamente feminina. O gênero, por sua vez, possui um papel determinante sobre o processo de envelhecimento dos indivíduos, implicando diretamente nas suas condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida. (Maximiano-Barreto et al., 2019).

Consonante à cor de pele, verifica-se que a maioria dos respondentes se autodeclararam pardos, o que corrobora com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020) ao indicar a raça parda como a predominante no Norte e Nordeste do país.

Em relação ao estado conjugal, a prevalência foi de pessoas solteiras e esse resultado difere dos achados nos estudos de Romero et al. (2021) e Mathiazem et al. (2021), que encontraram uma maior proporção de pessoas idosas casadas.

O nível de escolaridade mais observado foi o ensino médio completo e este resultado é similar ao encontrado por Ferreira et al. (2021) em sua pesquisa sobre o comportamento sedentário durante a pandemia. Contudo, distorcem dos achados de Mathiazem et al. (2021) que pesquisou a relação entre a espiritualidade e a religiosidade como estratégias de enfrentamento da pessoa idosa no distanciamento social devido à pandemia da COVID-19 encontrou maior proporção de pessoas idosas com ensino superior completo.

Neste estudo a religião católica foi a mais prevalente, o mesmo ocorreu no estudo conduzido por Gutz e Camargo (2013), que estudou as representações sociais de pessoas idosas sobre espiritualidade.

É inegável que o distanciamento social, embora necessário, propicia fator propulsor de rotina solitária, caracterizada por mudanças socioambientais que incluem, dentre outros, restrições de contato e comunicação (Harden et al., 2020).

Os resultados encontrados na presente pesquisa indicam que o sentimento de tristeza em decorrência do distanciamento de familiares e amigos na pandemia foi relatado por 91.7% das pessoas idosas participantes. Este sentimento pode ser explicado pela dificuldade em vivenciar situações de desamparo frente à instabilidade dos vínculos afetivos, fato que desencadeia tristeza, angústia e solidão, as quais estão associadas à vulnerabilidade psicossocial sofrida durante momentos de isolamento social (Greff et al., 2020).

A pesquisa elaborada por Mathiazem et al. (2021) denota o uso da fé como forma de aceitação do cenário de pandemia, apoio, segurança e consolo emocional. Ademais, as relações pessoais construídas nos ciclos religiosos proporcionam sensação de bem-estar, esperança e socialização.

Dentre as mudanças percebidas e confirmadas pelas pessoas idosas, as ocorridas na rotina (83.3%) devido ao distanciamento para combater o vírus SARS-CoV-2, foram bem evidentes. Pressupomos que esse fato se deu porque 75% destas pessoas idosas diziam sair de casa com frequência.

Com relação a ter assistido ou escutado muitas notícias acerca do SARS-CoV-2, mais da metade confirmou essa pergunta. Isto é resultado das numerosas informações que foram disponibilizadas nos meios de comunicação, com o intuito de levar à população conhecimento sobre o que estava acontecendo, o que permite gerar reflexão e no combate à pandemia. Nesse sentido, foi pensado instrumentos para um planejamento estratégico para comunicação na crise sanitária, bem como em relação ao combate a fakenews, o que foi divulgado em jornais e revistas, rádio, TV e internet (Ferrarretto e Morgado, 2020).

Para Reis et al. (2021) as medidas de contenção da doença trouxeram algumas repercussões negativas diante das situações que exigem quarentena e isolamento social, principalmente em ambientes psicossociais mais vulneráveis.

Dessa maneira, mais da metade das pessoas idosas participantes desta pesquisa se sentem tristes com a modificação da rotina. Tal modificação gerou e persiste em propagar efeitos psicológicos, fisiológicos e sociais, o que impacta diretamente a qualidade de vida dessas pessoas, por meio de estresse, ansiedade, alteração do padrão do sono, bem como repercussões em sua integridade emocional (Tassara et al., 2021).

Nesse contexto de isolamento, as pessoas idosas relataram sentimento de tristeza (75%), inquietude (16.7%) e indiferença (8.3%). Acrescentando-se, ainda, nostalgia relacionada à ausência da prática de atividades físicas. Além disso, as pessoas idosas pontuaram a contribuição das redes sociais, sobretudo no que tange ao WhatsApp como fator positivo no distanciamento social, uma vez que ferramentas como esta possibilitam uma maior aproximação seja por conversas, áudio ou vídeo com familiares e amigos.

É inegável, portanto, que o distanciamento social, embora necessário, é fator propulsor de uma rotina solitária, caracterizada por mudanças socioambientais que incluem, dentre outros, restrições de contato e comunicação (Harden, et al., 2020).

Vivemos em uma era de tecnologia denominada infodemia, ou seja, temos informações e notícias sobre a pandemia o tempo todo, com rapidez e facilidade de acesso (Garcia e Duarte, 2020). Esta pesquisa mostrou que 90% dos entrevistados relataram assistir notícias sobre o SARS-CoV-2 e 100% destes se sentiam tristes com o que estava acontecendo. Um estudo realizado por Monteiro et al. (2021) identificou que durante a pandemia houve aumento de casos de distúrbios no sono e desenvolvimento de transtornos mentais, sendo um dos agentes causadores o excesso de informações sobre a pandemia e a propagação de fakenews (falsas notícias).

Isto posto, com o resultado observado, 60% dos participantes relataram que acrescentaram alguma atividade nova durante sua rotina, sendo citadas atividades como costurar e realizar exercício físico. Para Zanon et al. (2020), a resiliência, que constitui uma prática de enxergar nova oportunidade diante de problemas vividos, se tornou fundamental no período pandêmico, cenário em que os indivíduos buscaram otimismo e novas práticas para possível manutenção do bem-estar.

Para minimizar a contaminação de outros indivíduos, os órgãos responsáveis orientaram que a população ficasse em domicílio, consolidando a restrição social. Neste contexto, as entidades responsáveis também aconselharam a população a se alimentar de forma saudável, dormir bem e fazer atividade física em casa, visto que, o exercício corporal é grande aliado à saúde humana (Knuth et al., 2020). Na pesquisa realizada, mais da metade da população estudada tem realizado atividade física em casa, garantindo a ocupação de tempo e alívio de estresse.

Além disso, é possível observar que 80% da população estudada passou a se comunicar mais frequentemente por meios digitais e até mesmo consumir mais mídias computacionais. O aumento do uso de aparelhos eletrônicos, com foco no telefone móvel, se tornou evidente, podendo ser explicado devido à necessidade de comunicação em meio ao isolamento social, bem como pela privação de atividades de ocupação diária (Silva et al., 2020a).

No que diz respeito ao sentimento referente à falta de encontros presenciais com o Grupo de Pesquisa Multidisciplinar sobre Idosos (GPMI), correspondendo a 100% das respostas “triste”, é possível observar que a falta de contato físico com um grupo de apoio específico ou até mesmo com a comunidade pode gerar declínio na qualidade de vida. Isto aumenta os riscos para depressão e ansiedade, debilitação cognitiva, bem como pior qualidade do sono (Bezerra et al., 2021).

A pandemia teve um impacto significativo na saúde das pessoas idosas, estimulando a necessidade de proteção, respeito, cuidado, dignidade e redes de apoio (Alves et al, 2021) e levando a diversas mudanças no distanciamento social.

5. Conclusão

O distanciamento social durante a pandemia da COVID-19 impôs às pessoas idosas uma mudança brusca de rotina. Este

estudo se propôs a descrever estas mudanças e foi denotado que estas ocorreram nos âmbitos espiritual, social e mental.

Contudo, dentre elas, a adoção de novos hábitos parece ter sido uma forma de adaptação em meio ao cenário de isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19.

É, portanto, de suma importância propagar empatia e sensibilidade para compreender as mudanças ocorridas na vida das pessoas idosas e, através desta compreensão, pensar em formas positivas de gestão da saúde nessa população durante e após a pandemia.

O tipo de estudo apresentado neste artigo pode ser considerado como uma limitação, uma vez que foi realizado com um pequeno grupo de pessoas idosas e de ter sido realizado ainda no início do distanciamento desconsiderando as mudanças ocorridas no decorrer da pandemia tendo em vista a duração inesperada dessa. Entretanto, acredita-se que esta pesquisa traz importantes e relevantes contribuições para o entendimento das mudanças ocorridas na vida das pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19.

Assim, tendo em vista o caráter singular das experiências vivenciadas, espera-se que novos estudos sejam realizados e que estes contem com amostra ampliada, a fim de que seja possível perceber realidades diferentes das aqui relatadas.

Referências

- Alves, T. O., Nunes, W. A. S., & Santos, M. V. F. dos. (2021). Impacto da pandemia do Covid-19 na saúde dos idosos e intervenção da equipe de enfermagem. *Research, Society and Development*, 10(14), e145101422054. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22054>
- Bardin, L. (2016). Análise de Conteúdo. *I(70)* <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>
- Brasil (2006). Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento. *Ministério da saúde. Série Pactos pela Saúde*, 12 https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf
- Brasil (2020a). Lei Nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. *Diário Oficial da União*. Seção 1. Fevereiro. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/13979.htm#view
- Brasil (2020b). Portaria Nº 454, de 20 de março de 2020. *Diário oficial da união*. Edição: 55-F. Seção: 1. Março. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt454-20-ms.htm
- Bezerra, P. A., Nunes, J. W., & Moura, L. B. A. (2021). Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. *Acta Paul Enferm*, (34), eAPE02661. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661>
- Cohen-Mansfield, J, Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *IntPsychogeriatr*. 28(4), 557–576. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Ferrarretto, L. A. Morgado F. (2020) A. Covid-19 e comunicação: um guia prático para enfrentar a crise. Livro eletrônico. *Câmara Brasileira do Livro*. <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/213925/001118081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ferreira, J. S., Cruz, R. P. V., D., Assis, T. C., & Dellagrana, R. A. (2021). Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. *J. Health Biol Sci. Vol. 9*, Issue 1, p. 1. <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v9i1.3816.p1-5.2021>
- Fiorillo, R. G., Oliveira, D. V. de, Graça, Á., Fonseca, H. S., Guilherme, F. R., Fiorese, L., Nascimento, J. R. A. do, Pina, F. L. C., Mayhew, J., & Nascimento, M. A. do. (2021). Changes in the daily routine and life perceptions of older adults due to the coronavirus disease 2019 (covid-19) pandemic. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 15. <https://doi.org/10.5327/z2447-212320212000115>
- García-Álvarez, L., Fuente-Tomás, L., Sáiz, P. A., García-Portilla, M. P., & Bobes, J. Will. (2020) ¿Se observarán cambios el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19? *Adicciones*. 32(2),85-89. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1546>
- Garcia, L. P., & Duarte, E. (2020) Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020186. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400019>
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa* (6a ed.). Atlas.
- Greff, A. P., Melo, B. D., Lima, C. C., Pereira, D.R., Alves, E. G. R., Cornejo, E. R., Motoyama, E.P., Serpeloni, F., Avanci, J.Q., Scavacini, K., Cescon, L. F., Cacciaccaro, M. F., Souza e Souza, M., Magrin, N. P., Silva Filho, O.C. da. (2020) Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: suicídio na pandemia COVID-19. *Fiocruz*, 24 p. Cartilha. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41420>
- Gutz, L., & Camargo, B. V. (2013) Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais. *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 16, 793–804. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400013>

Harden, K., Price, D. M., Mason, H., & Bigelow, A. (2020). COVID-19 Shines a Spotlight on the Age-Old Problem of Social Isolation. *Journal of hospice and palliative nursing: JHPN: the official journal of the Hospice and Palliative Nurses Association*, 22(6), 435–441. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000693>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2020). Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. *Rio de Janeiro: IBGE*. <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>

Knuth, A. G., Carvalho, F. F. B., & Freitas, D. D. (2020). Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25:e0122. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0122>

Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>

Mathiazem, T. M. de S., Almeida, E. B., & Lima da Silva, T. B. (2021). Espiritualidade e religiosidade como estratégias de enfrentamento do idoso no distanciamento social devido à pandemia de Covid-19. *Revista Kairós-Gerontologia*, 24. 237-258. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i0p237-258>

Maximiano-Barreto, M. A., Andrade, L., Campos, L. B. de, Portes, F. A., & Generoso, F. K. (2019). A feminização da velhice: uma abordagem biopsicossocial do fenômeno. *Interfaces Científicas - Humanas E Sociais*, 8(2), 239–252. <https://doi.org/10.17564/2316-3801.2019v8n2p239-252>

Ministério da saúde. Conselho nacional de saúde. (2016) Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Considerando que a ética é uma construção humana, portanto histórica, social e cultural. Diário oficial da união. Seção 1. Maio. 22. https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau/legis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html

Ministério da saúde. Conselho nacional de saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Considerando o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos. Diário oficial da união. Seção 1. 49 <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/ensino-e-pesquisa/pesquisa-clinica/resolucao-466.pdf>

Monteiro, I. V. L., Figueiredo, J. F. C. F., & Cayana, E. G. (2021). Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 4(2), 6050-6061. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-162>

Reis, M. A. O. de M. dos, Correa, B. C., Moura, C. V. B., Oliveira, F. E. R. L., Nascimento, M. S., Pinto, R. T., Batista, S. R., Gomes, V. S., Martins, W. S. O., & Soares, G. F. G. (2021). Impactos na saúde mental por distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19: uma perspectiva brasileira e mundial. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(2), e6535. <https://doi.org/10.25248/reas.e6535.2021>

Romero, D. E., Muzy, J., Castanheira, D., Marques, A. P., & Souza, N. A. de. (2021). Mortalidade domiciliar de idosos no município do Rio de Janeiro durante a pandemia de Coronavírus, 2020. *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 24(1). <https://doi.org/10.1590/1981-22562020024.200316>

Saidel, M. G. B., Lima, M. H. D. M., Campos, C. J. G., Loyola, C. M. D., Espiridião, E., & Rodrigues, J. (2020). Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. *Revista Enfermagem UERJ*, 28, e49923. <https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.49923>

Silva, M. V. S., Rodrigues, J. D. A., Ribas, M. D. S., De Sousa, J. C. S., De Castro, T. R. O., Dos Santos, B. A., Sampaio, J. M. C., & Pegoraro, V. A. (2020a). O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. *Enfermagem Brasil*, 19(4), 34. <https://doi.org/10.33233/eb.v19i4.4337>

Silva, M. L., Viana, S. A. A., & Lima, P. T. (2020). Impacto na saúde mental do idoso durante o período da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. *Revista Diálogos em Saúde*. <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272/232>

Sousa, N. F. da S., Lima, M. G., Cesar, C. L. G., & Barros, M. B. de A (2018). Envelhecimento ativo: Prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(11). 1-14. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00173317>

Tanskanen, J., & Anttila, T. (2016). A Prospective Study of Social Isolation, Loneliness, and Mortality in Finland. *American journal of public health*, 106(11), 2042–2048. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303431>

Tassara, I. G., Okabayashi, N. Y. T., Casaca, M. C. G., & Veronez, F. de S. (2021). Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 1295–1309. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-112>

Valtorta, N., & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults: do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(12), 518–522. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2012.120128>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. da. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia*, 37, e200072. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>