

**Os impactos multifatoriais do distanciamento social para a terceira idade em razão do COVID-19: um relato de experiência diante do convívio familiar**

**The multifactorial impacts of social distancing for the elderly due to COVID-19: an experience report regarding family life**

**Los impactos multifactoriales de la distancia social para los ancianos debido a COVID-19: un informe de experiencia sobre la vida familiar**

Recebido: 06/08/2020 | Revisado: 16/08/2020 | Aceito: 20/08/2020 | Publicado: 26/08/2020

**Rebeca Fonseca de Souza**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1932-3726>

Faculdade Irecê, Brasil

E-mail: [rebecafonsouza@gmail.com](mailto:rebecafonsouza@gmail.com)

**Claudilson Souza dos Santos**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9412-8480>

Faculdade Irecê, Brasil

E-mail: [claudilsonsouza@hotmail.com](mailto:claudilsonsouza@hotmail.com)

**Amanda Felipe de Oliveira Brandão**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8211-2764>

Faculdade Irecê, Brasil

E-mail: [amandafelipe@hotmail.com](mailto:amandafelipe@hotmail.com)

**Resumo:**

**Objetivo:** Retratar os possíveis impactos multifatoriais em função do distanciamento social na vida cotidiana das pessoas da terceira idade. **Metodologia:** Refere-se a um relato de experiência de abordagem qualitativa e caráter descritivo sobre a observação participante quanto a percepção de um dos pesquisadores frente aos avós maternos domiciliados durante a quarentena em função da COVID 19. **Resultados:** Notou-se que os idosos tendem a sofrer impactos biopsicossociais, espirituais e ambientais pelo distanciamento social, caso não tenha adotado medidas de promoção à saúde integral, com a prevenção do sedentarismo a partir do cultivo de hortaliças e realização de atividades físicas, seja em casa e/ou ambientes sem aglomerações. **Discussão:** Constatou-se que o enfrentamento e a resiliência são aspectos psicológicos com probabilidade de desenvolvimento, mesmo num contexto de crise.

**Considerações finais:** O olhar sensível ao público senescente se faz importante, uma vez que os impactos da pandemia podem perpassar todo o sujeito, movido pelo potencial de enfretamento das situações vivenciadas nesse processo, evidenciando a resiliência.

**Palavras- chave:** COVID-19; Idoso; Distanciamento social.

### Abstract

**Objective:** To portray the possible multifactorial impacts due to the social distance in the daily life of the elderly. **Methodology:** Refers to an experience report with a qualitative approach and descriptive character about the participant observation regarding the perception of one of the researchers in relation to the maternal grandparents domiciled during the quarantine due to COVID 19. **Results:** It was noted that the elderly tend to suffer biopsychosocial, spiritual and environmental impacts due to social detachment, if they have not adopted measures to promote comprehensive health, with the prevention of physical inactivity through the cultivation of vegetables and physical activities, whether at home and / or in uncrowded environments. **Discussion:** It was found that coping and resilience are psychological aspects that are likely to develop, even in a context of crisis. **Final considerations:** The sensitive view of the senescent public is important, since the impacts of the pandemic can permeate the whole subject, moved by the potential to coping the situations experienced in this process, showing the resilience.

**Keywords:** COVID-19; Old man; Social distancing.

### Resumen

**Objetivo:** retratar los posibles impactos multifactoriales de la distancia social en la vida diaria de las personas mayores. **Metodología:** Se refiere a un relato de experiencia con enfoque cualitativo y carácter descriptivo sobre la observación participante sobre la percepción de una de las investigadoras en relación a los abuelos maternos domiciliados durante la cuarentena por COVID 19. **Resultados:** Se constató que los ancianos tienden a sufrir impactos biopsicosociales, espirituales y ambientales por desprendimiento social, si no se han adoptado medidas para promover la salud integral, con la prevención de la inactividad física a través del cultivo de hortalizas y actividades físicas, ya sea en el hogar y / o en ambientes de poca gente. **Discusión:** Se encontró que el afrontamiento y la resiliencia son aspectos psicológicos que probablemente se desarrollen, incluso en un contexto de crisis. **Consideraciones finales:** La mirada sensible del público senescente es importante, ya que los impactos de la pandemia

podem impregnar todo o tema, movidos por a possibilidade de enfrentar as situações vividas em este processo, mostrando a resiliência.

**Palabras clave:** COVID-19; Anciano; Distanciamiento social.

## 1. Introdução

Atualmente o distanciamento social vem sendo manifestado como um fenômeno em massa em decorrência COVID-19, uma infecção causada pela coronavírus zoonótico (SARS-coV-20), cujo sintoma pode ir desde a perda da sensibilidade gustativa até a insuficiência respiratória. Seu acometimento tende a ser mais crescente e grave em pessoas com cardiopatias, e/ou em pacientes hematológicos, ambas características comuns em idosos, os quais passam a fazer parte do grupo de risco da atual pandemia segundo a Organização Mundial de Saúde ([OMS], 2020).

A pandemia instaurada pelo COVID-19 (tipo de coronavírus) trouxe consigo mudanças de ordem complexa, tal qual o distanciamento social, a quarentena, e em caso mais delicados- o isolamento social. A nível nacional, nota-se diferentes grupos, a exemplo dos ditos saudáveis e/ou vetores, os acometidos pela doença e por último àqueles intitulados como grupo de risco que devido a doenças crônicas como a hipertensão, diabetes e problemas respiratórios têm mais probabilidade de adquirir o vírus supracitado (Brasil, 2020).

Quando entendido que 60,9% dos hipertensos possui faixa-etária de 65 anos e que pessoas entre 55 e 64 anos assumem o segundo posto nessa estimativa (Brasil, 2018), fica notório que o organismo dos idosos tendem a correr mais riscos quanto a aderência ao COVID-19, uma vez que 80% dos infectados são idosos e/ou portadores de doenças crônicas. Desse modo, tais fatores costumam levar pessoas idosas a serem privadas de atividades antes importantes para saúde destes (Almeida Hammerschmidt; Santana, 2020).

Junta-se a isso, fatores psicológicos, uma vez que a pandemia do COVID-19 é um fenômeno novo e como tal vem exigindo adaptação de todos, quiçá dos idosos, que podem demandar mais tempo para habituação. Todavia, o que parece ser mais custoso aos idosos é a utilização das funções neurais executivas no que se trata do manejo quanto aos cuidados determinados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), haja vista que em se tratando da resiliência (Chen, 2020) eles parecem responder de forma mais assertiva, cuja hipótese norteará o presente artigo.

Ao confrontar as habilidades dos idosos, se faz necessário pensar em uma época em que ser sexagenário não é sinônimo de repouso total, uma vez que a aposentadoria deixou de

ser vista apenas como uma zona de conforto ou fase de decadência profissional para assemelha-se à possibilidades de crescimento com o exercício da criatividade e por vezes a partir da escolha de permanecer ou não no mercado de trabalho (Zanneli, 2012). Assim, o COVID-19 além de implicar nesse público restrições de ordem familiar, parece instaurar desafios laborais.

Com isso, sucedeu o objetivo de analisar os possíveis impactos do distanciamento social na vida cotidiana das pessoas da terceira idade no contexto pandêmico da COVID-19, o qual é justificado pela prestação de informação científica e societária em prol da senescência, cujos resultados enquadraram-se na resposta da questão motriz do estudo, isto é, quais os impactos do distanciamento social para a terceira idade em razão do COVID-19?

## 2. Metodologia

O presente artigo trata-se de um relato de experiência com caráter descritivo e abordagem qualitativa, metodologia que segundo Pereira; Shitsuka; Parreira; Shitsuka, (2018) precisa ser descrita e analisada da forma mais detalhada e aprofundada. Tal estudo refere-se à vivência familiar de uma das autoras, entre os meses de abril a julho de 2020, cujo intervalo remete ao distanciamento social, conforme as recomendações da OMS (2020) diante da pandemia do COVID-19.

Assim, a amostra consistiu na observação participante de uma das pesquisadoras frente aos avós maternos, cujo perfil está descrito na Tabela 1, os quais permaneceram em domiciliação integral no período pandêmico. Para tanto, tomou-se enquanto instrumento de coleta de dados, o diário de bordo, adaptado com vistas a Análise de Conteúdo Categorical conceituada por Bardin (2016), de modo a identificar as atividades físicas e manifestações comportamentais dos sujeitos observados.

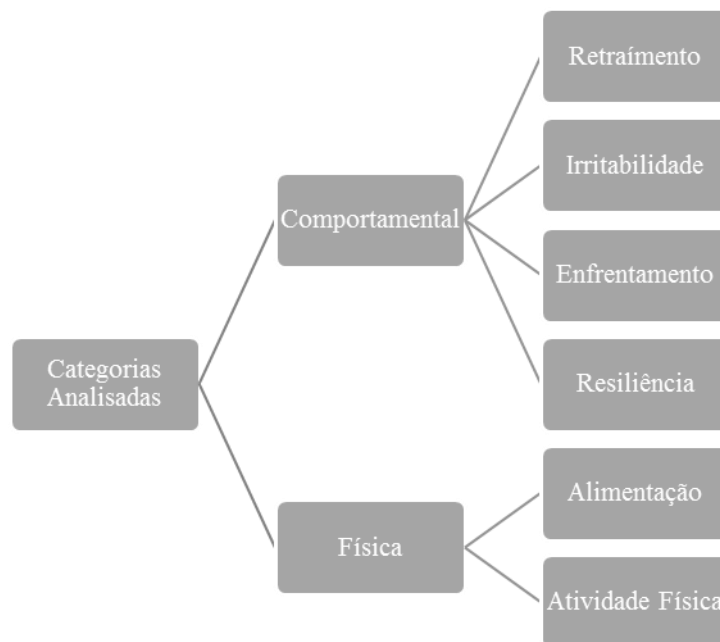
**Tabela 1:** Perfil dos sujeitos da pesquisa.

Sexo	Idade	Estado civil	Escolaridade	Profissão	História clínica	Religião
Masculino	67	Casado	Analfabeto	Agricultor/Autônomo/ Aposentado	Gastrite	Protestante
Feminino	63	Casada	Fundamental I	Merendeira escolar/ Aposentada	Hipertensão/ Colesterol	Protestante

Fonte: Elaboração própria, (2020).

De forma específica, a análise dos dados foi mediada pela interpretação das atividades físicas e manifestações comportamentais apresentadas pelos sujeitos descritos na Tabela 1, cuja análise de conteúdo se valeu por meio de categorias, dispostas na Figura 1: Categorias Analisadas. Assim, conforme preconizam Mozzato; Grzybovski, (2011), a sistematização do relato passou pela pré-análise (organização dos dados), exploração dos dados (definição de categorias por incidência frequencial) e tratamento dos resultados (condensação e análise crítica-reflexiva).

**Figura 1:** Categorias Analisadas.



Fonte: Elaboração própria, (2020).

A partir dessa definição, o texto contou com embasamento teórico subsidiado inicialmente com informações da OMS (2020) e de artigos escritos na língua portuguesa e inglesa indexados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), adotando-se como critério de busca o recorte temporal de 3 anos (2017-2020), a partir dos descritores: COVID-19, idoso, resiliência, distanciamento social.

### 3. Resultados e Discussão

#### Resultados

A experiência aqui relatada é resultado do distanciamento social recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) devido a pandemia do Covid-19, mais precisamente entre os meses de abril e julho de 2020.

Nos primeiros dias de observação foi notado que o público-alvo da pesquisa demonstrou certa compreensão frente as medidas protetivas, a exemplo da higienização das mãos, bem como fechamento de instituições educativas e religiosas. Outrossim, notou-se dada negação entre ambos quanto a gravidade da situação, os quais pareciam desacreditar que o COVID-19 demandasse mudanças de hábitos tamanhas, a exemplo da necessidade de eles ficarem em casa e terceirizarem a resolução de questões bancárias.

Passado um mês de domiciliação integral, observou-se sinais de irritabilidade na figura feminina, diante da evocação de notícias negativas sobre a pandemia, bem como características de melancolia e estresse, cuja última hipótese pode ser enquadrada em certa saudade de ir à igreja. Referente à figura masculina, notou-se o desejo de este frequentar o hortifrúti, alegando seguir aos cuidados preconizados pela vigilância municipal, com o uso da máscara e a aplicação de álcool gel nas mãos, tornando esta ação, em certa medida, conflituoso.

Após os comportamentos relatados, notou-se certa preocupação no casal com a implicabilidade do vírus para saúde ao terem ciência que um familiar residente em outro estado havia testado positivo para o COVID-19, os quais apontaram dado temor frente ao quadro clínico do enfermo, cujas demonstrações pareciam intercalar entre ambos, até estes serem informados da cura do mesmo. Ademais, notou-se que as emoções relacionadas à tristeza e à ansiedade pareciam atenuarem-se conforme o casal era informado via internet quanto a evolução clínica do parente.

Próximo aos três meses em distanciamento social progressivo, observou-se que o casal desenvolveu estratégias individuais contra o sedentarismo, a partir de atividades como o ciclismo moderado em locais sem aglomeração, o trabalho agricultor e a plantação de hortas, atividades acompanhadas e/ou auxiliadas por terceiros, sempre que possível, a fim de evitarem a sobrecarga física e otimizar a interação, respeitando o distanciamento mínima entre os sujeitos, conforme prescrito pelos órgãos sanitários.

Ainda sobre o período trimestral, observou-se que paulatinamente ambos passaram a considerar a tecnologia como uma ferramenta importante no contexto pandêmico, demonstrando adaptação com o uso de chamadas de vídeo, e passando a solicitar o uso da internet para assistirem jogos e cultos não televisionados, comportamentos esses que apontaram diminuição do retraimento junto a otimização da resiliência e interesse por coisas novas.

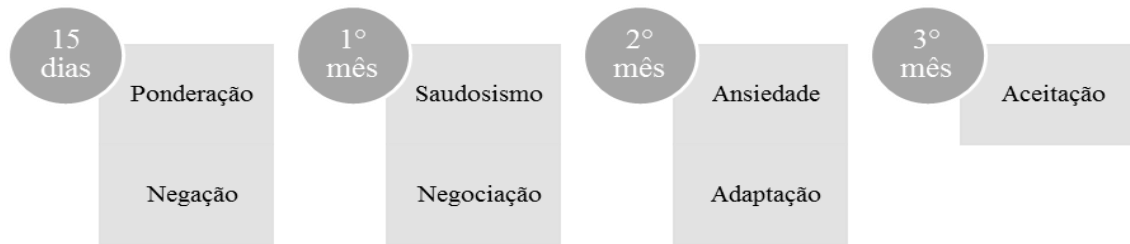
Outro ponto destacado no relato, diz respeito à expectativa do público feminino quanto reabertura branda das igrejas. Isso porque os grupos de risco foram aconselhados a permanecerem em casa e só depois tiveram a permissão de participarem dos cultos presenciais, sendo tal recomendação acatada por tal grupo. De volta à instituição religiosa, a senhora demonstrou rebaixamento nos comportamentos de ordem estressora, observação justificada por expressões faciais de entusiasmo.

Ao considerar que o surto do COVID-19 tende a manifestar-se em épocas diferentes, de região para região, um pequeno afrouxamento nas regras de distanciamento social foram visíveis, o que levou os sujeitos da pesquisa a cogitarem uma melhora no cenário sanitário ainda que regional, expectativa que apontou frustração, quando notificados os primeiros casos de COVID-19 na cidade onde residem.

Logo, a expectativa demonstrada pelos dos sujeitos em questão, parece ter certo sentido, uma vez que embora aposentados, ambos não deixaram de exercer suas atividades laborais formais/informais, cuja variável passou por mudanças no contexto pandêmico, principalmente no que tange ao trabalho da figura feminina, cujo afastamento da rotina profissional demandou dela, dedicação à leitura.

Outro ponto observado, refere-se à maneira como ambos responderam à orientação das autoridades sanitárias quanto a manutenção do distanciamento social, os quais acataram com mais tranquilidade, adotando todas as recomendações e cautela quanto a saída de casa, recepção de visitas, dentre outras, que acabaram por interferir nos sinais expressos pelos sujeitos observados, conforme linha do tempo representada na Figura 2, a seguir.

**Figura 2:** Sinais mais observados nos sujeitos durante a experiência.



Fonte: Elaboração própria, (2020).

De modo geral, como mostra a Figura 2, nos primeiros dias de distanciamento social, os idosos demonstraram sinais de fuga da realidade, haja vista que foi notório certo descrédito frente a seriedade da situação, mesmo acatando os ditames sanitários, comportamentos que ao longo do tempo foram emparelhados com manifestações de saudade da rotina pregressa junto a tentativa de retornar aos poucos o habitual. Para além disso, verificou-se que a ambivalência também se fez presente, formada pela ansiedade e indícios de adaptação, cuja constância desta última, se evidenciou em meados do primeiro trimestre de domiciliação.

## Discussão

Ao correlacionar a experiência com a teoria, foi possível visualizar na literatura comportamentos afins aos observados no relato em pauta. Dentre as coerências está a resposta inicial dos sujeitos da pesquisa, ao apresentarem sinais de enlutamento com a negação e a barganha, díade a qual segundo Melo (2020), fazem parte das fases do luto compostas também pela raiva, depressão e aceitação, o que nem sempre estão ligadas a um processo patológico, mas a um modo de existir inédito, sem ligações aparentes, haja vista que o ‘novo normal’ instaurado pela pandemia, parece ser novidade até para aqueles que vivenciaram surtos de sarampo.

Referente à preocupação dos idosos mencionados neste relato, quanto a informação de que um familiar de terceira idade havia sido acometido pelo COVID-19, tal sentimento pode ser justificado pela própria mídia ao apontar que a imunossenescência aumenta a vulnerabilidade a doenças infectocontagiosas (Almeida; Hammerschmidt; Santana, 2020). Quanto a isso, tal dado sugeriu validade a autoconsciência do público-alvo. Outrossim, notou-



se a necessidade de informes semelhantes serem feitos de maneira assertiva, haja vista os efeitos negativos do medo quando demasiado (Ornell; Sordi; Kessler, 2020).

Nessa perspectiva, Wang e colaboradores (2020) constataram que casamento, idade madura e estilo de enfrentamento positivo, são variáveis que tendem a responder com mais eficiência aos impactos do COVID-19 quanto ao sofrimento psicológico, as quais tendem a não apresentar diferenças significativas ligadas ao sexo, mas sim ao controle emocional proveniente da capacidade adaptativa dos sujeitos, bem como da percepção individual quanto ao significado atribuído à pandemia atual (Wang; Xia; Xiong; Xiang; Yuan, 2020).

Coerente à visão de Wang e colaboradores (2020), o enfrentamento, também conhecido como *coping*, ou seja, um comportamento de autoproteção e tentativa de evitar possíveis danos psicológicos frente às experiências desagradáveis, é também considerado uma característica relevante para adultos mais velhos responderem a eventos estressantes (Chen, 2020). De modo similar, no cenário pandêmico em discussão, a habilidade de enfrentamento tende a ser uma estratégia positiva para o público-alvo deste estudo diante do dito ‘novo normal’.

Outra estratégia saudável, é a resiliência, cuja característica parece ser reforçada com a idade cronológica e maturidade psicológica das pessoas (Voelcker, 2017), fator visível no relato em voga. Tal consideração foi notória nas mudanças de hábitos do casal observado, bem como na maneira em que ambos se reportam à pandemia, isto é, aceitando progressivamente a necessidade de aderirem às medidas protetivas vigentes, bem como ressignificando o ‘ficar em casa’, considerando muitas vezes como um descanso, ou demonstração de gratidão por terem um lar e estarem na medida do possível, saudáveis.

Posto isso, a saúde física foi um dos pontos selecionados dentre as categorias de análise dispostas na Figura 1, isso porque no início do distanciamento social, o sujeito do sexo masculino queixou-se de dores estomacais, as quais foram diagnosticadas por especialistas, como gastrite. Ademais, vez ou outra, a figura feminina apresentava dores na nuca, cujo sinal corresponde à sintomatologia da hipertensão, quadro clínico de ordem genética, porém cabível de inferências socioambientais (Brasil, 2020).

Tanto um sintoma quanto outro, são considerados preditores de psicossomatização (Alves; Lima; Rivorêdo; Turato, 2020) a depender do nível de cortisol, cujo hormônio pode estabelecer correlação com o sistema endócrino e com o sistema nervoso. Entretanto, tal hipótese foi atenuada, ao passo em que ambos os sujeitos apresentaram melhora continuada, quando o casal aderiu à prática moderada de exercício físico com o uso da bicicleta, bem como adotaram restrições alimentares.

Referente às categorias comportamentais encontradas na Figura 1, notou-se uma mudança positiva conforme os meses se passavam, cuja conclusão do primeiro trimestre em domiciliação pareceu ser o estopim da chamada habituação, período esse datado com equivalência na adoção de novos hábitos. Tal adaptação, além de favorecer o exercício da resiliência e do enfrentamento, tende a possuir a capacidade de mediar o humor das pessoas (Lima; Nunes; Rocha; Rocha; Andrade; Uchoa, 2020), constatação notada na experiência discorrida.

Nesse sentido, com essa experiência em particular, foi possível deduzir que a adaptação conforme sinaliza a Figura 2, não se resume ao comodismo, mas, a uma habilidade de enfrentamento, a qual pode ser explicada por dada flexibilidade psicológica e cognitiva, haja vista a possibilidade de desmistificação da ideia generalista quanto ao fato de a senescência ser uma fase rígida frente às mudanças sociais, além de verificar uma resposta significativa entre o casal, diante da elaboração de eventos traumáticos (Melo, 2020).

Ademais, notou-se também que o vínculo empregatício pode ser um fator em potencial para o desenvolvimento da adaptação em idosos aposentados, isso porque embora no início do distanciamento social, a mudança de rotina denotou irritabilidade e retraimento. Todavia, com o tempo, o repertório ativo dos sujeitos demonstrou à reorganização de suas rotinas a partir dos limites impostos pela pandemia, possibilidade mais latente naquele que exerce o trabalho autônomo (Costa; Ramos; Barbosa; Santos, 2020).

Em suma, pode-se analisar que a variável escolaridade disposta na Tabela 1, não apresentou diferenças significativas no exercício da resiliência, uma vez que enquanto a figura feminina se valia da leitura como esparecimento, seu cônjuge costumava assistir aos programas esportivos na TV. Contudo, a faceta ligada à espiritualidade, demonstrou significância no que concerne ao otimismo e a esperança, emoções positivas que tendem a serem relevantes para a manutenção da saúde mental em tempos de crise (Seligman, 2018), haja vista o apontamento de Pimentel e Silva (2020), ao abordarem que o corpo fragmentado, não favorece o diagnóstico e a prevenção do sofrimento psicológico e mental.

#### **4. Considerações Finais**

Por fim, diante da experiência relatada, considera-se que o distanciamento social é um fenômeno novo, e por isso, carece de mais estudos para retratá-lo de forma global, pois para além de um espectro social, a domiciliação integral, tende a impactar o humor dos envolvidos. Em suma, conclui-se que tal estudo cumpriu com o objetivo delimitado, cujos resultados

apontaram efetividade na resposta da questão motriz, levantada inicialmente ao apontar diferentes impactos biopsicossociais, espirituais e ambientais, possíveis de acometimento aos idosos.

Além disso, é oportuno pontuar que o desenvolvimento de metodologias interdisciplinares em prol do esparecimento dos idosos domiciliados, ao serem postas em prática a partir de um trabalho multidisciplinar, com evidência nas áreas da saúde, comunicação e tecnologia, tendem a contribuir com um melhor enfrentamento por parte do público senescente diante do processo de distanciamento social posto pela Pandemia de COVID-19, podendo suscitar outras investigações, a fim de refletir sobre os comportamentos dos sujeitos, num possível “novo normal”.

## Referências

Almeida Hammerschmidt, K. S., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>

Alves, V. L. P., Lima, D. D., Rivorêdo, C. R. S. F. D., & Turato, E. R. (2013). Emoção e soma (des) conectadas em páginas de revista: as categorias temáticas do discurso prescritivo sobre os fenômenos da vida e da doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(2), 537-543. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000200025>

Bardin, L. (2016). Análise de Conteúdo. 3ª Reimpressão da 1. São Paulo: Edições, 70.

Brasil, M. D. S. (2018). *Hipertensão é diagnosticada em 24,7% da população, segundo a pesquisa Vigitel*. Recuperado de <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45446-no-brasil-388-pessoas-morrem-por-dia-por-hipertensao>

Brasil, M. D. S. (2020). *Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros*. Recuperado de <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46792-diabetes-hipertensao-e-obesidade-avancam-entre-os-brasileiros-2>

Chen, L. K. (2020). Older adults and COVID-19 pandemic: Resilience matters. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89, 104124. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7247489/>

Costa, S. M., Ramos, F. C. N., Barbosa, E., & dos Santos, N. B. (2020). Aspectos sociais das relações entre depressão e isolamento dos idosos. *GIGAPP Estudos Working Papers*, 7(150-165), 292-308. Recuperado de <http://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/187>

Lima, K. C. D., Nunes, V. M. D. A., Rocha, N. D. S. P. D., Rocha, P. D. M., Andrade, I. D., Uchoa, S. A. D. C., & Cortez, L. R. (2020). Older adults living under social distancing: possibilities for tackling Covid-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200092>

Mozzato, A. R., & Grzybovski, D. (2011). Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. *Revista de Administração Contemporânea*, 15(4), 731-747. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000400010>

Mello, R. (2020). Luto na pandemia covid-19. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 9(1). Recuperado de <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/289>

Ornell, F. E. L. I. P. E., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*. Recuperado de <http://www.academia.edu/download/63220777/Pandemiade medoeCOVID19impactona20200506-102677-146aa84.pdf>

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Recuperado de <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/15824>

Pimentel, A. do S. G., & Silva, M. de N. R. M. de O. (2020). Saúde psíquica em tempos de Corona vírus. *Research, Society and Development*, 9(7), e11973602. Recuperado de <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3602>.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Voelcker, I. (2017). Conseguir superar e tirar forças das entranhas do teu ser: Resiliência e Gerontologia. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(5), 605-606. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170148>

Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., & Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *Plos one*, 15(5), e0233410. Recuperado de <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 20*. Recuperado de <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

Zanelli, J. C. (2012). Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(3), 329-340. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572012000300007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300007)

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Rebeca Fonseca de Souza – 60%

Claudilson Souza dos Santos – 20%

Amanda Felipe de Oliveira Brandão – 20%