

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

ALTERAÇÕES COGNITIVAS E MOTORAS NA PESSOA IDOSA POTENCIADAS PELO ISOLAMENTO COVID-19

Ana Sobral Canhestro^{1,2} (✉ ana.canhestro@ipbeja.pt) & Jéssica Costa³

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Beja, Portugal

² Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo do Instituto Politécnico de Beja, Portugal

³ Centro Hospitalar Universitário do Algarve, Portugal

A nível biológico, o envelhecimento resulta em mudanças e perdas de habilidades que se vão manifestando e que estão associadas ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares, que gradualmente resultam na diminuição das reservas fisiológicas e no aumento do risco de contrair diversas doenças bem como num declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2021; Rocha, 2018). O envelhecimento é gerador de alterações músculo-esqueléticas e fisiológicas, determinantes na perda de mobilidade, que condicionam as atividades de vida diária no idoso (Pinto et al., 2019).

A nível psicológico, no processo de envelhecimento as pessoas vão sofrendo uma diminuição do estado cognitivo geral particularmente ao nível da função de execução, o que interfere nas tarefas que necessitam de mais atenção, rapidez, concentração, raciocínio indutivo, precisão, priorização de foco e inibição de informações irrelevantes. No entanto, este declínio não é sequencial, podendo ser alterado conforme o estilo de vida da pessoa, o nível social, cultural e económico, entre outros fatores (Oliveira et al., 2017; Rocha, 2018). A estimulação cognitiva nas pessoas idosas é essencial uma vez que permite o desenvolvimento cerebral e corporal, de modo a mantê-los saudáveis e ativos, melhorando a qualidade de vida. Esta estimulação vai permitir fortalecer capacidades como: atenção, concentração, equilíbrio, memória, percepção espacial, visual, auditiva, olfativa, tátil, gustativa, coordenação ampla e fina, organização espaço-temporal, raciocínio, sequência lógica,

entre outros (Oliveira et al., 2017). Ao nível social as principais alterações estão relacionadas com a mudança de papéis sociais das pessoas idosas no contexto no qual se encontram inseridos (Rocha, 2018). O isolamento social tem sido largamente documentado como uma ameaça à qualidade de vida, à saúde física e mental das pessoas idosas traduzindo-se em declínio cognitivo e sofrimento psicológico, a ausência de interação social é reconhecida como um fator de risco primário para o desenvolvimento de doença mental (Almeida et al., 2021).

A participação em atividades sociais permite às pessoas idosas manterem-se fisicamente ativos e manterem a sua funcionalidade (Mishra et al., 2021). A atividade física é essencial para um envelhecimento saudável, permitindo melhorar e manter a qualidade de vida e a independência na pessoa idosa. A atividade física não só apresenta benefícios para a prevenção de doenças crónicas como também melhora o equilíbrio da pessoa idosa, a força muscular, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, o controlo motor, as funções cognitivas e a saúde mental (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2008; Salman et al., 2021, Richardson et al., 2021), podendo ser considerada como uma estratégia preventiva e também curativa da depressão moderada nas pessoas idosas (Ciucurel & Iconaru, 2012). A diminuição da atividade física, nas pessoas idosas, pode comprometer a sua capacidade futura e eventualmente a autonomia de forma permanente (Novais et al., 2021).

Com a situação sanitária resultante da pandemia Covid-19, as pessoas idosas foram obrigadas a isolar-se por longos períodos no seu domicílio devido à sua saúde mais debilitada e/ou antecedentes de saúde que apresentavam e às vulnerabilidades decorrentes do próprio envelhecimento. As pessoas idosas foram quem sofreu maiores restrições da sua liberdade, sendo impossibilitadas de ver os seus familiares e de frequentarem locais públicos. Durante a pandemia foi evocado, como nunca havia sido antes, o princípio do duplo efeito, ou seja, para fazer o bem (porque o risco de morte era muito elevado nas pessoas idosas infetadas) por vezes é permitido tomar decisões (isolamento social imposto às pessoas idosas) que provocam como efeito colateral alguns danos (McIntyre, 2019). É reconhecido que as medidas de isolamento social (diminuição das interações sociais, restrições nas visitas familiares, menor atividade física), impostas para evitar a propagação da doença podem ter consequências muito graves nas pessoas idosas (Burki, 2020), com efeitos psicossociais que podem ser de longo alcance (Heape,

2021). Tendo em conta os aspetos atrás referidos, com o objetivo de conhecer os efeitos do isolamento Covid-19 nas funções cognitivas e motoras das pessoas idosas, realizou-se uma Scoping Review.

MÉTODO

Estratégia de pesquisa

As estratégias de pesquisa foram desenvolvidas de acordo com as orientações para a realização de uma Scoping Review de JBI (Pollock et al., 2022). Foi realizada uma pesquisa na Plataforma EBSCO com acesso às bases de dados: MEDLINE e CINAHL, tendo-se posteriormente alargado a pesquisa a outras bases de dados, nomeadamente Academic Search Complete; CINAHL Plus with Full Text; MedicLatina, MEDLINE with Full Text, Cochrane Database of Systematic Reviews, SciELO – Scientific Electronic Library Online. Para ambas as pesquisas foram utilizados os termos “older adults or elderly or geriatric or geriatrics or aging or senior or seniors or older people or aged 65 or 65+” and “social isolation or social exclusion or social deprivation” and “covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19” and “impacts or effects or consequences”, tendo sido selecionados os artigos publicados entre março de 2020 e dezembro de 2021, com texto integral disponível e publicados em revistas científicas com revisão por pares. Foram posteriormente analisadas as referências bibliográficas dos artigos dos estudos incluídos para verificar a sua relevância para a pesquisa em causa. Para a estruturação da análise aplicou-se o modelo PRISMA – Preferred Reporting items for systematic reviews and meta-analyses (Liberati et al., 2009).

Crítérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram: serem artigos científicos com revisão por pares, sobre o isolamento social relacionado com a Covid-19 e que refletissem o seu impacto nas pessoas idosas a nível motor ou cognitivo, estarem redigidos em língua inglesa, portuguesa ou espanhola e terem sido publicados no período referido. Foram critérios de exclusão: artigos

duplicados, artigos escritos em outras línguas que não as definidas, artigos de natureza diversa, nomeadamente editoriais e artigos de opinião e artigos não relacionados com a temática em estudo.

RESULTADOS

Da pesquisa realizada resultou na identificação de 112 artigos, que foram analisados tendo em conta o Fluxograma de seleção dos estudos segundo as normas PRISMA, primeiramente foram removidos os duplicados, sendo os remanescentes ($n=97$) analisados através do título, posteriormente pelo resumo e finalmente pela leitura do texto completo ($n=35$) e, tendo sido aplicados os critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos 16 artigos.

Impacto ao nível da saúde mental e funções cognitivas

De acordo com estudos realizados em Abu Dhabi (Badri et al., 2021), Áustria (Mayerl et al., 2021), Brasil (Almeida et al., 2021), China (Wang et al., 2020), Cuba (Naranjo-Hernández et al., 2021), Espanha (Pérez-Rodríguez et al., 2021), Estados Unidos da América (Mishra et al., 2021, Siegmund et al., 2021), Japão (Noguchi et al., 2021), Polónia (Dziedzic et al., 2021), Portugal (Novais et al., 2021), Reino Unido (Richardson et al., 2021, Salman et al., 2021), Turquia (Cigiloglu et al., 2021), as pessoas idosas reportaram um impacto negativo do isolamento social, devido à pandemia Covid-19, ao nível da saúde mental e das funções cognitivas. O isolamento social imposto às pessoas idosas, como medida preventiva para pandemia Covid-19 teve repercussões no seu estado emocional traduzindo-se num aumento dos níveis de ansiedade, depressão e stress (Cigiloglu et al., 2021; Dziedzic et al., 2021; Grolli et al., 2021; Heape, 2021; Mayerl et al., 2021; Mishra et al., 2021; Naranjo-Hernández et al., 2021; Novais et al., 2021) que pode persistir durante vários meses (Mayerl et al., 2021), também as constantes notícias alarmantes sobre os casos e a mortalidade por Covid-19, teve como efeito a insegurança, o medo e o desespero que se traduziram em muitos casos no aumento da ansiedade, somatização, angústia, irritabilidade e stress psicológico (Heape, 2021; Naranjo-Hernández et al., 2021), estes sentimentos também se revelaram estar associados a fatores secundários como a preocupação com a saúde de familiares e com o facto de estarem

impedidos de os verem, bem como preocupação com as repercussões socioeconómicas da pandemia (Wang et al., 2020). O sentimento de solidão foi outro dos aspetos que aumentou nas pessoas idosas sendo este um risco real para a sua saúde e bem-estar (Badri et al., 2021; Dziedzic et al., 2021; Heape, 2021; Mayerl et al., 2021; Naranjo-Hernández et al., 2021; Novais et al., 2021), já antes da pandemia as pessoas idosas tinham um risco 50% mais elevado de experienciar sentimentos de solidão crónica (Heape, 2021), com a pandemia, o isolamento e a solidão decorrente foram associados à má qualidade de vida, ao declínio do humor e da cognição e a outras consequências como o aumento das respostas inflamatórias do corpo, potencialmente levando à diminuição da imunidade (Grolli et al., 2021; Heape, 2021). Foram também reportadas perturbações no sono (Badri et al., 2021; Cigiloglu et al., 2021; Heape, 2021; Mishra et al., 2021; Naranjo-Hernández et al., 2021; Novais et al., 2021). A restrição da liberdade e a perda de autonomia para o desenvolvimento das atividades de vida diária e outras atividades lúdicas, laborais ou sociais foram também importantes repercussões da pandemia com um impacto ao nível da saúde mental das pessoas idosas (Naranjo-Hernández et al., 2021; WHO, 2020).

Os efeitos negativos do isolamento, na saúde mental, foram muitas vezes agravados exponencialmente quando as pessoas idosas moravam sozinhas ou tinham tido um luto recente, por outro lado manter boas redes sociais e relacionais teve um efeito protetor (Heape, 2021).

Num estudo realizado em Espanha (Pérez-Rodríguez et al., 2021) observou-se um significativo declínio cognitivo, em idosos institucionalizados, após a primeira vaga de Covid-19.

Impacto ao nível da saúde física e funções motoras

Uma das consequências da Pandemia Covid-19 foi a concentração dos recursos de saúde no seu combate, reduzindo drasticamente as consultas de vigilância e controlo de outras situações de saúde, o que se refletiu na diminuição do acesso aos cuidados de saúde (e.g., continuidade de cuidados, acesso a cirurgias e consultas de especialidade) levando também a atrasos nos diagnósticos e no tratamento das principais condições de saúde (Novais et al., 2021) o que pode levar à deterioração da saúde física das pessoas idosas (Heape, 2021; Pérez-Rodríguez et al., 2021), sendo esse aspeto mais

notório nas mulheres (Novais et al., 2021). O medo de ser infetadas nos serviços de saúde foi também um fator que influenciou a procura de cuidados por parte das pessoas idosas (Novais et al., 2021).

Os excessos alimentares durante o isolamento social, imposto pela pandemia, com o conseqüente aumento de peso foi um dos problemas reportados por algumas pessoas idosas (Badri et al., 2021), estando esse aumento de peso também associado à diminuição da atividade física (Salman et al., 2021). Por outro lado, em alguns casos, a nutrição insuficiente (por vezes até por falta de acesso a bens alimentares, ou à falta de apetite, por diminuição da interação social na hora das refeições) levou à perda de peso e à malnutrição (Heape, 2021; Pérez-Rodríguez et al., 2021).

Em alguns casos, existiu a conjugação da diminuição da atividade física com uma alimentação não saudável e também o aumento do consumo de tabaco durante o isolamento social, o que aumenta os riscos para a manutenção da saúde (Salman et al., 2021). A conseqüente diminuição da atividade física durante o isolamento social (Heape, 2021; Mishra et al., 2021; Novais et al., 2021; Pérez-Rodríguez et al., 2021; Richardson et al., 2021; Salman et al., 2021; Siegmund et al., 2021), que foi maior nas pessoas idosas do que nas mais jovens (Salman et al., 2021; Mishra et al., 2021), aumentou a fragilidade motora das pessoas idosas, podendo ter como conseqüência uma saúde mais frágil, perda de independência funcional e um maior risco de quedas e de fraturas (Heape, 2021; Mishra et al., 2021). Houve em alguns casos, sobretudo nas pessoas idosas mais saudáveis e ativas, um esforço para manter a atividade física habitual, ao ar livre sempre que possível, mas ainda assim com reporte de aumento das atividades sedentárias (Richardson et al., 2021). O isolamento social e a baixa atividade física são ambos preditores de depressão entre as pessoas idosas (Siegmund et al., 2021). O declínio funcional foi notório em pessoas idosas institucionalizadas, após o isolamento social imposto pela primeira vaga de Covid-19, não existindo diferenças significativas entre aqueles que estiveram e os que não estiveram infetados (Pérez-Rodríguez et al., 2021). A alteração dos padrões de sono e a insônia podem levar a fadiga constante e à conseqüente diminuição da atividade física, podendo algumas pessoas idosas passar mais tempo deitadas o que também se repercute no seu ritmo circadiano (Heape, 2021).

O isolamento social, devido à pandemia Covid-19, também tem sido associado à pressão arterial elevada, ao aumento do risco de doença arterial coronariana, de acidente vascular cerebral e de enfarte agudo do miocárdio (Hwang et al., 2020; Wu, 2020).

DISCUSSÃO

De acordo com estes resultados impõe-se o estabelecimento de estratégias multidisciplinares que visem a recuperação da funcionalidade ao nível motor e ao nível cognitivo das pessoas idosas afetadas e também intervenções que estimulem as emoções positivas. Por outro lado, importará planejar intervenções para que, em situações futuras, seja de imediato prevenido o declínio funcional, ao nível motor e cognitivo, das pessoas idosas. A manutenção da atividade física e funcional, da estimulação cognitiva, do apoio familiar e da interação social com outras pessoas é essencial para evitar a dependência funcional e a depressão garantindo um estado de saúde adequado (Pérez-Rodríguez et al., 2021). A introdução de novas tecnologias e o apoio de voluntários para manter alguns destes aspetos pode ser uma estratégia a considerar em situações semelhantes (Badri et al., 2021; Pérez-Rodríguez et al., 2021), bem como o uso de telemedicina para evitar o declínio da saúde das pessoas idosas (Pérez-Rodríguez et al., 2021).

REFERÊNCIAS

- Almeida, P. H. T. Q., Bernardo, L. D., Pontes, T. B., Davis, J. A., Deodoro, T. M. S., Ferreira, R. G., Souza, K. I., & MacDermid, J. C. (2021) Short-term impact of social distancing measures during the COVID-19 pandemic on cognitive function and health perception of Brazilian older adults: A pre-post study. *Journal of Applied Gerontology*, 40(9), 934-942. <https://doi.org/10.1177/07334648211015458>
- Badri, M. A., Alkhaili, M. A., Aldhaheeri, H., Yang, G., Albahar, M., Alrashdi, A., Almulla, B., & Alhyas, L. (2021). Experiencing the unprecedented COVID-19 lockdown: Abu Dhabi older adults' challenges and concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413427>

- Burki, T. (2020). England and Wales see 20000 excess deaths in care homes. *Lancet*, 395(10237), 1602. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31199-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31199-5)
- Cigiloglu, A., Ozturk, Z. A., & Efendioglu, E. M. (2021). How have older adults reacted to coronavirus disease 2019?. *Psychogeriatrics*, 21, 112-117. <https://doi.org/10.1111/psyg.12639>
- Ciucurel, C., & Iconaru, E. I. (2012). The importance of sedentarism in the development of depression in elderly people. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 722-726. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.216>
- Direção Geral da Saúde (DGS). (2008). *Envelhecer com sabedoria: Atividade física para manter a independência – Mexa-se mais! Programa Nacional para a Saúde das pessoas Idosas*. Direção-Geral de Saúde, Portugal.
- Dziedzic, B., Idzik, A., Kobos, E., Sienkiewicz, Z., Kryczka, T., Fidecki, W., & Wysokiński, M. (2021). Loneliness and mental health among the elderly in Poland during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 1976. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12029-4>
- Grolli, R. E., Mingoti, M. E. D., Bertollo, A. G., Luzardo, A. R., Quevedo, J., Réus, G. Z., & Ignácio, Z. M. (2021). Impact of COVID-19 in the mental health in elderly: Psychological and biological updates. *Molecular Neurobiology*, 58, 1905-1916. <https://doi.org/10.1007/s12035-020-02249-x>