

## Como promover um envelhecer saudável durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão integrativa

*How to promote healthy aging during the COVID-19 pandemic? An integrative review*

Fabíola Lisboa da Silveira Fortes<sup>1</sup>, Raquel Souza Senra<sup>2</sup>, Thalita Ferreira Lima,<sup>3</sup> Ana Caroline Furtado de Paula<sup>4</sup>, Andyara do Carmo Pinto Coelho Paiva<sup>5</sup>, Monalisa Claudia Maria da Silva<sup>6</sup>

ARTIGO DE REVISÃO – Recebido: janeiro de 2021 – Aceito: março de 2021

### RESUMO

O COVID-19 foi uma doença que parou o mundo em meados de março de 2020 e segue com dados alarmantes até o momento, tornando necessárias propostas de medidas preventivas, dentre elas o isolamento social. O artigo tem por objetivo analisar as possibilidades de promoção do envelhecer saudável no contexto da pandemia de COVID-19. A pesquisa refere-se a uma revisão integrativa que engloba a identificação e análise de publicações científicas acerca da promoção do envelhecer saudável diante dos desafios da pandemia de COVID-19. Foram selecionados oito (08) artigos dentre os pesquisados, que culminaram na abordagem de três categorias: relações ISOLAMENTO SOCIAL X VULNERABILIDADE DO IDOSO, SAÚDE MENTAL X COVID-19 e AÇÕES DE ENFERMAGEM PARA O ENVELHECER SAUDÁVEL, onde pôde-se entender a importância da promoção do envelhecer saudável principalmente no contexto da pandemia do COVID-19, onde o isolamento social cria barreiras na comunicação, nas atividades de vida diária e no cuidar em enfermagem.

Palavras-chave: Envelhecer saudável. Isolamento social. COVID-19. Cuidados de Enfermagem. Pandemia.

### ABSTRACT

COVID-19 was a disease that stopped the world in mid-March 2020 and continues with alarming data so far, making it necessary to propose preventive measures, including social isolation. The article aims to analyze the possibilities of promoting healthy aging in the context of the COVID-19 pandemic. The research refers to an integrative review, including the identification and analysis of scientific publications about the promotion of healthy aging in the face of the challenges of the COVID-19 pandemic. Eight (08) articles were selected from those surveyed, which culminated in the approach of three categories: SOCIAL ISOLATION X VULNERABILITY OF THE ELDERLY, MENTAL HEALTH X COVID-19, and NURSING ACTIONS FOR HEALTHY AGING, where it was possible to understand the importance of promoting healthy aging mainly in the context of the COVID-19 pandemic, where social isolation creates barriers in communication, activities of daily living, and nursing care.

Keywords: Healthy aging. Social isolation. COVID-19. Nursing care. Pandemic.

<sup>1</sup> Professora Adjunta no Departamento Materno Infantil e Saúde Pública, Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). E-mail: fabylisboa@bol.com.br

<sup>2</sup> Graduanda em Enfermagem – Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<sup>3</sup> Graduanda em Enfermagem – Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<sup>4</sup> Graduanda em Enfermagem – Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<sup>5</sup> Professora Adjunta – Departamento Enfermagem Aplicada, Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<sup>6</sup> Professora Adjunta – Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Saúde Pública, Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

## INTRODUÇÃO

O COVID-19 foi uma doença que parou o mundo em meados de março de 2020 e segue com dados alarmantes até o momento da produção desta análise integrativa. A doença surgiu em Wuhan, na China, no final de 2019, disseminando-se por várias partes do mundo, tornando-se uma pandemia, levando a 1.211.102 mortes no mundo inteiro e 160.253 mortes no Brasil até a data de 03 de novembro de 2020, às 19:25 horas.<sup>1</sup> (Coronavírus COVID-19 Global Cases, 2020).

O *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (Sars-Cov-2)* ou *Corona Virus Disease 19 (COVID-19)* é uma doença de alta virulência respiratória que causa uma infecção aguda no ser humano, apesar deste não ser seu hospedeiro natural. A infecção pelo vírus pode levar de dois a 14 dias para manifestar os sintomas, ou pode ser completamente assintomática, aumentando seu potencial de contaminação, e sua porta de entrada ocorre pelas mucosas dos olhos, do nariz ou da boca, atingindo as vias respiratórias.<sup>2,3</sup>

O perfil epidemiológico da população idosa é caracterizado pela prevalência de elevada mortalidade e morbidade por condições agudas decorrentes de causas externas e agudizações de condições crônicas. Indivíduos que possuem doenças crônicas, como cardiopatias, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica ou doenças pulmonares preexistentes são considerados grupo de risco devido ao comprometimento do sistema imunológico. Além disso, o envelhecimento natural acelera as alterações na imunidade dos idosos, permitindo que a capacidade de defesa do corpo seja comprometida.<sup>2</sup>

Diante do acontecimento da grande disseminação do vírus foram propostas medidas preventivas, dentre elas o isolamento social. Esta, enquanto principal medida de controle da pandemia, trouxe então uma nova realidade para toda a população, o que tem gerado grande tensão nos âmbitos socioeconômico e cultural, bem como nas políticas públicas de saúde para a contenção da doença. Além disso, tem comprometido o dia-a-dia de todos, gerando condições propícias para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, agravos de condições crônicas e de imunodeprimidos e aumento das taxas de alcoolismo e obesidade.<sup>4</sup>

Neste contexto, destacou-se também a marginalização do idoso, bem como o ageísmo e a impossibilidade de assistência. O presente artigo tem por objetivo primordial analisar as possibilidades de promoção do envelhecer saudável no contexto da pandemia de COVID-19.

## METODOLOGIA

A pesquisa refere-se a uma revisão integrativa que engloba a identificação e análise de publicações científicas acerca da promoção do envelhecer saudável diante dos desafios da pandemia de COVID-19. A mesma busca captar, apreciar de forma crítica e sintetizar o conhecimento acerca do objeto investigado.

Como opção de guideline, a revisão foi baseada no método preconizado e construído conforme a metodologia PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis*).<sup>5</sup> Considerando e cumprindo as seis etapas previstas para o desenvolvimento da revisão, tais como: identificação do tema para a revisão, seleção de critérios de inclusão e exclusão de estudos, categorização dos estudos, avaliação, interpretação dos resultados e apresentação da revisão com uma análise crítica dos achados.<sup>5</sup> Iniciou-se a reflexão desta revisão e definição dos descritores com a seguinte questão norteadora: “Como promover o envelhecimento saudável em meio a pandemia de COVID-19?”.

A coleta de dados foi realizada em outubro de 2020, pelas discentes e docentes do projeto de extensão “Envelhecer Saudável: Uma questão social”. A princípio foi utilizado o formulário de busca avançada nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); National Library of Medicine (MedLine); Scientific Electronic Library Online (SciELO); e no Buscador Acadêmico (Google Scholar). Os descritores selecionados para a pesquisa foram: “pandemia”, “covid-19”, “isolamento social”, “envelhecer saudável”, “idoso”, “saúde mental” e “psicologia”. Além disso, foi utilizado o operador booleano “AND”, associado aos descritores. Posteriormente, foi iniciada uma leitura flutuante dos resumos para a seleção prévia das publicações, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão.

Os critérios estabelecidos para inclusão do estudo foram: publicações realizadas nos últimos cinco anos (out/2015- out/2020), artigos publicados em português, espanhol e inglês; publicações disponíveis na íntegra; e artigos que abordam a promoção do envelhecer saudável diante da pandemia de COVID-19. Os critérios de exclusão foram: estudos não relacionados ao nosso objetivo de pesquisa; artigos sem resumo; publicações redundantes; cartilhas; diagnósticos de enfermagem; e dissertação, editorial ou tese.

Como estratégia para identificação dos estudos foram utilizadas combinações dos descritores relevantes para esta revisão, utilizando o operador booleano [AND], conforme o quadro 1.

**Quadro 1** - Combinação dos descritores utilizando operador Booleano [AND]

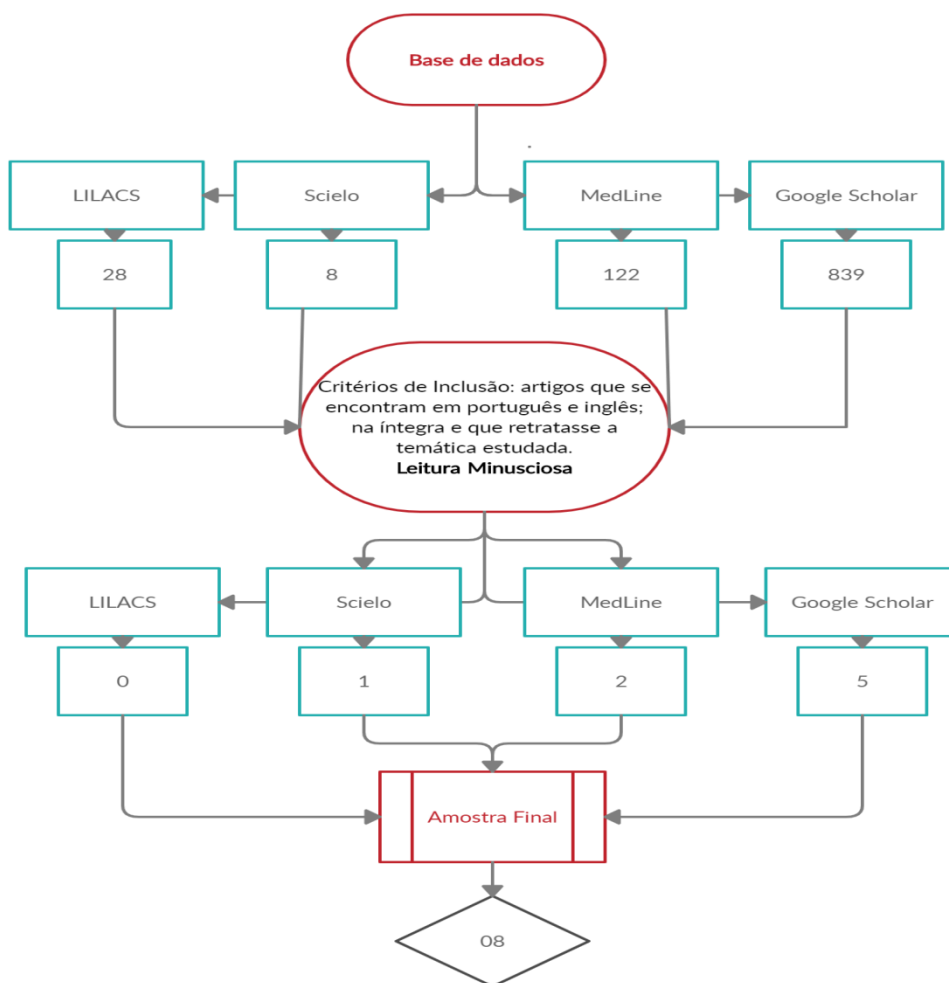
Idoso	AND	Coronavírus
“Isolamento Social”	AND	“COVID-19”
“Saúde Mental”	AND	“COVID-19”
“Pandemia”	AND	“COVID-19”
“Psicologia”	AND	“COVID-19”

Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

A busca ocorreu no Portal de Periódicos da Capes, e diretamente nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO), Pubmed.

Em um primeiro momento foi realizada uma leitura dos materiais sendo selecionados 997 trabalhos no portal e nas bases após a realização da leitura dos títulos. Em seguida, realizamos um aprofundamento por meio da análise dos resumos, sendo escolhidos 10 artigos para a realização de uma leitura na íntegra. Do total de trabalhos encontrados, foram excluídos trabalhos repetidos e utilizados filtros de tema e critérios de inclusão, sendo selecionados oito artigos para material da revisão, que de fato abordavam a temática do estudo, conforme mostrado na figura 1 (na próxima página), sendo seis nacionais e dois internacionais. Os artigos selecionados foram lidos, sendo observados aspectos relacionados a características e conteúdo, como: periódico (número, volume e ano), autores, título e a natureza do artigo, temática central, metodologia e descrição do conteúdo.

**Figura 1** - Resultado da busca de trabalhos por bases de dados



Fonte: elaborada pelas autoras, 2020

## RESULTADOS

Para a análise dos dados, construímos um quadro analítico que possibilitou a dimensionalização da disponibilidade de artigos, visando um refinamento acerca do conteúdo buscado sobre a contribuição da atuação do enfermeiro frente ao envelhecimento saudável, mediante a pandemia e o isolamento social por ela gerado.

Em seguida, construímos um instrumento com as seguintes informações: título, autores, ano de publicação, objetivo e resultados da pesquisa ou conclusão, destacando o objeto da pesquisa, que são apresentados em síntese, no quadro 2.

**Quadro 2 – Disponibilidade de artigos**

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
Violência contra idosos durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento	Claudia Leite de Moraes, Emanuele Souza Marques, Adalgisa Peixoto Ribeiro, Edinilsa Ramos de Souza	2020	Este artigo pretende oferecer elementos teóricos e evidências de estudos anteriores para uma maior compreensão da situação de vulnerabilidade do idoso às situações de violência e o aumento dela durante a pandemia.	Para além do distanciamento social, políticas de proteção social são imperativas neste período de crise. Isto requer ações governamentais imediatas, no sentido de mitigar os efeitos econômicos e sociais da pandemia que priorizem o direito à vida ao invés dos interesses econômicos.
O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19	Marcos Vinicius Sousa Silva, Jessica de Almeida Rodrigues, Mylena de Souza Ribas, Jessica Cristina Santana de Sousa, Thiálita Rebeca O. de Castro, Beatriz A. dos Santos, Julliane Messias Cordeiro Sampaio, Vanessa Alvarenga Pegoraro	2020	Apresentar o impacto do isolamento social na vida da pessoa idosa na atual pandemia por COVID-19.	Conclui-se que o envelhecimento saudável se faz necessário no atual momento, pois essa população corresponde à maior parcela vulnerável às consequências da contaminação pelo coronavírus, e fatores que proporcionam a melhora na qualidade de vida são considerados fatores protetores à saúde desses idosos.
A saúde da pessoa idosa no contexto da pandemia pelo Coronavírus: Considerações para a Enfermagem	Aline Miranda da Fonseca Marins, Ana M. Domingos, Sabrina da Costa M. Duarte, Rafael Barroso Gaspar, Simone Feliciano de Abreu. Lizandra Quintiliano de Carvalho	2020	Refletir sobre a saúde da pessoa idosa na pandemia pelo COVID - 19, para a elaboração de orientações de enfermagem, dirigidas a Atenção Primária à Saúde e à Assistência Hospitalar Especializada.	O estudo identificou que idosos acamados, residentes em comunidades, compõem o grupo de alto risco dessa pandemia. Entende-se que os esforços para que a situação seja contida, requer empenho coletivo e conscientização da população e do cuidador do idoso.

(Continuação)

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19	Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Rosimere Ferreira Santana	2020	Trata-se de comunicação livre com intenção de abordar de forma reflexiva e crítica aspectos relacionados à saúde do idoso nos tempos de pandemia COVID-19.	A pandemia destacou a saúde dos idosos, incitando necessidade de proteção, respeito, zelo e rede de apoio, porém também aflorou ageísmo, julgamentos e ridicularização. O momento pandêmico reforçou a necessidade do Cuidado Gerontológico de Enfermagem robusto, qualificado e seguro.
O potencial impacto a longo prazo do surto de COVID-19 em pacientes com doenças não transmissíveis na Europa: consequências para o envelhecimento saudável	Katie Palmier, Alessandro Mônaco, Miia Kivipelto, Graziano Onder, Stefania Maggi, Jean-Pierre Michel, Rita Prieto, Geórgia Sykara, e Shaantanu Donde.	2020	Discutir como o surto de COVID-19 e as medidas relacionadas de controle de infecções poderiam atingir os indivíduos mais frágeis, piorando a condição dos pacientes com doenças crônicas, ao mesmo tempo em que comprometem ainda mais a sustentabilidade dos sistemas de saúde.	A emergência COVID-19 mudou a vida cotidiana e devemos aproveitar as lições que estamos aprendendo com a experiência, incluindo a construção de um sistema de saúde que seja mais capaz de proteger as pessoas mais frágeis de nossa sociedade.
Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença covid19: uma revisão literária	Marciele de Lima Silva, Suely Aragão Azevêdo Viana, Patrícia Tavares de Lima	2020	O artigo busca pesquisar na literatura estudos que retratem os impactos na saúde mental dos idosos durante o período de isolamento social como meio de prevenção para a disseminação da doença COVID-19.	A pesquisa permitiu perceber que os idosos, especialmente em isolamento social e aqueles com problemas cognitivos como demência, podem se tornar ansiosos, estressados, com raiva, agitados e distanciados durante a quarentena.

(Conclusão)

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida	Fábio Daniel Velho, Vania B.M. Herédia	2020	A proposta deste estudo é trazer para a discussão a percepção de idosos sobre o isolamento social, causado pela pandemia COVID-19	Para o grupo em pesquisa foi possível perceber que o uso das tecnologias foi um importante aliado na retomada e ou adaptação das atividades do dia a dia no período de quarentena. A prática das tecnologias foi ampliada nesse período de isolamento social e as pessoas trocaram mais mensagens e resolveram muitas de suas atividades da vida diária através dos aplicativos.
Uma crise invisível dos direitos humanos': A marginalização dos idosos durante a pandemia COVID-19 – Uma revisão da advocacia	Migita D'cruz , Debanjan Banerjee	2020	Gerar recomendações potenciais para mitigar essa marginalização em linhas do conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) de Envelhecimento Saudável e das Nações Unidas (ONU) Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.	Os autores recomendam intervenções específicas e direcionadas, que podem ser ministradas através do sistema de saúde existente, como a redução do caminho para o cuidado de idosos, a prestação de cuidados essenciais por meio de serviços de atenção primária.

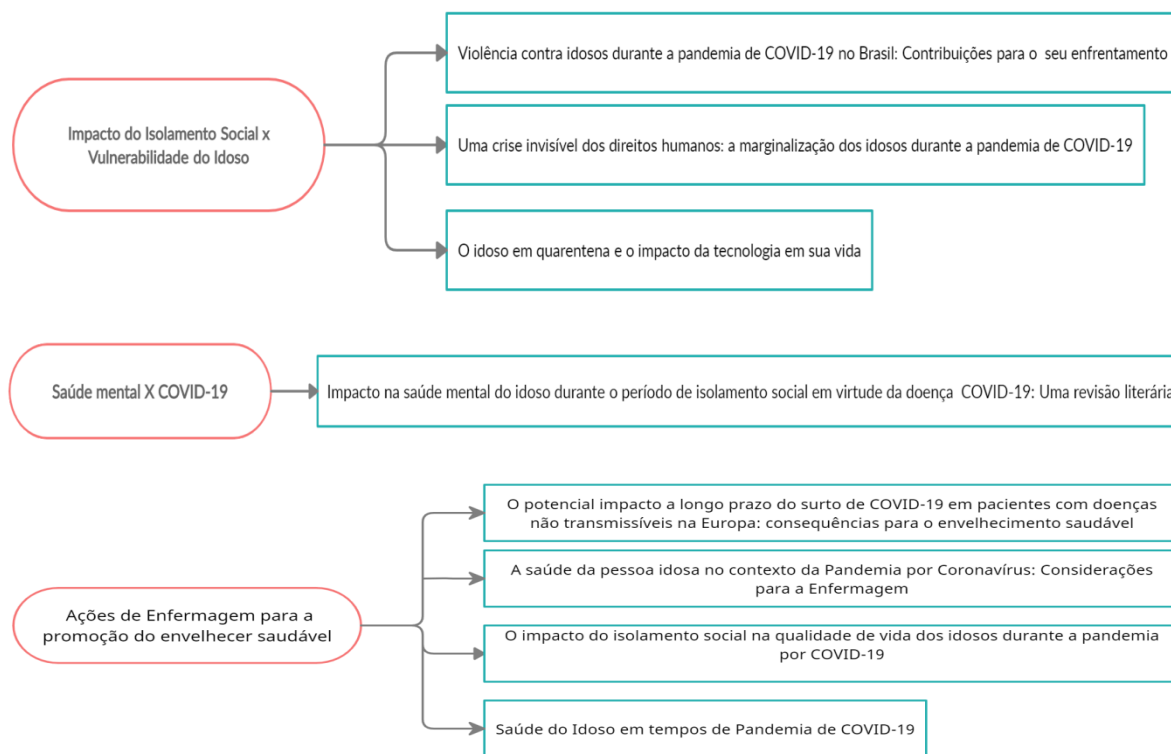
Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

## DISCUSSÃO

Mediante a temática abordada, os artigos analisados foram agrupados em três (03) categorias, com o objetivo de serem melhor discutidos, são elas: Impacto do isolamento social X Vulnerabilidade do Idoso (foram selecionados três artigos nesta categoria); Saúde Mental X Covid-19 (um artigo); e Ações de Enfermagem para a promoção do Envelhecer Saudável X Covid-19 (quatro artigos). Estas divisões estão ilustradas no diagrama da figura 2 e as categorias serão melhor abordadas a seguir.



**Figura 2 - Diagrama ilustração a seleção dos artigos por Categorias**



Fonte: elaborada pelos autores, 2020

### **Relação entre os impactos causados pelo isolamento social e a vulnerabilidade do idoso**

Sabe-se que os idosos, diferentemente do restante da população, já se encontram em uma posição de maior vulnerabilidade devido a imunossenescência (diminuição das funções do sistema imunológico) causada pelo avanço da idade, porém, diante da pandemia causada pelo *Sars-Cov-2*, nota-se que problemas que já eram causados por essa situação mais vulnerável foram acentuados.<sup>6</sup>

Dentre as questões pré-existentes à pandemia, pode-se citar: a morbidade e a mortalidade, uma vez que os idosos possuem maior incidência para a progressão de doenças e de igual forma, maior taxa de letalidade, tanto em relação a contaminação do coronavírus, quanto às demais formas de adoecimento; as comorbidades, pois sabe-se que a multimorbidade aumenta com a idade e que pacientes que apresentam tendem a possuir maior predisposição a desenvolver infecções mais graves; a alta carga medicamentosa, gerada pela soma dos remédios prescritos no tratamento da COVID-19 e os agentes farmacoterapêuticos já pré-utilizados para o tratamento de outras doenças, visto que idosos inclinam-se a serem mais medicalizados, além das interações medicamentosas que podem ser geradas.

Além desses fatores biológicos, também se evidenciam fatores sociais e psicológicos que foram agravados devido ao isolamento social e o aumento da vulnerabilidade dos idosos que este causou. Dentre estes podemos destacar a violência, que aumentou significativamente nesse período, agravada pela dependência social e econômica da população idosa, promovendo cenários facilitadores para ocorrências de abusos. Para essa problemática faz-se necessário a criação de uma política integrada e dinâmica de proteção ao idoso que possa combater esse agravante da situação de saúde, promovendo o envelhecimento saudável, num ambiente acolhedor.<sup>3</sup>

Outros aspectos que foram ampliados nesse momento de pandemia foram a marginalização e o ageísmo, estes dizem respeito à exclusão social e à discriminação contra as pessoas com base em sua idade, respectivamente. O distanciamento físico, apesar de muito necessário, acentuou a exclusão e a participação social dos idosos na comunidade, o que pode gerar consequências negativas em sua saúde e bem-estar.

### **Influência da pandemia do covid-19 na saúde mental dos idosos**

O isolamento social impactou diretamente na qualidade de vida dos idosos. Com o afastamento das pessoas e a mudança na rotina, pensamentos negativos como medo de contrair ou transmitir o coronavírus, medo de perder a fonte de renda e frustração pela perda de autonomia, agravaram sentimentos de desesperança, tédio, solidão e transtornos mentais como ansiedade e depressão.<sup>4</sup>

A ansiedade é uma reação natural do corpo humano em vista de sua autopreservação, mas ao se tornar patológica traz consigo prejuízos que acabam trazendo dificuldades e sofrimento para o indivíduo em sua rotina.<sup>7</sup> Alterações no sono e na rotina, notícias falsas, sensacionalistas e em demasia e a incerteza do tempo da duração da quarentena, são os principais agravantes da ansiedade nesse período.<sup>4</sup>

A depressão, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.<sup>7</sup> Dentre as principais razões que desencadeiam sentimentos depressivos relacionados a esse contexto, destacam-se: a solidão, a sensação de abandono familiar, a restrição ao lar eminente por esse grupo de risco e o amedrontamento acerca do vírus.<sup>4</sup>

Esses transtornos para o idoso assustam e causam momentos mais estressantes comparados a uma pessoa jovem, pois estes possuem mais limitações e estilo de vida mais regrado/rotineiro. Por essa razão, pesquisas recentes demonstraram que houve um aumento significativo do número de suicídios em idosos, fato esse que emerge como resultado de uma inibição global da pessoa, que afeta a função da

mente, comprometendo o ser humano na sua totalidade, sem que seja possível fazer a separação entre o psíquico, o social e o físico, expressando sinais como o abandono da sua autoestima, o desespero em relação à vida, a tristeza profunda ou a presença constante da morte.<sup>4</sup>

Partindo desses fatos, é de extrema importância planejar medidas de prevenção e promoção à saúde dessa população, como aconselhar a prática de atividade física, hábitos de leitura, dentre outras atividades que gerem distração. Além disso, incentivar o vínculo com os familiares e amigos através de outros meios (telefonemas, videochamadas, mensagens de texto, etc.).

### **Ações de enfermagem para a promoção do envelhecer saudável**

A enfermagem possui extrema importância no combate do coronavírus, visto que esta profissão atua na linha de frente, oferecendo um cuidado humanizado e científico. Levando em consideração que os idosos fazem parte do grupo de risco, nota-se a necessidade da qualificação de enfermeiros gerontólogos, pois estes contribuirão para a saúde desse grupo em específico e para a educação em saúde, mostrando-se capacitados para cuidados emergentes.<sup>2</sup>

Além disso, a Enfermagem também se encontra presente em diversos outros segmentos, eles iniciam-se, desde a porta de entrada das Unidades Básicas de Saúde, na realização de triagem e acolhimento a usuários e casos suspeitos de infecção pelo COVID-19, na consulta de enfermagem, propriamente dita, nas orientações e condutas para o isolamento domiciliar, nos encaminhamentos, na sala de vacinação, na atenção especializada à saúde dos idosos, no cuidado à demanda programada, na visita domiciliar, na vigilância dos casos suspeitos, nos protocolos para a adequada higienização das mãos e uso de equipamentos de proteção individual (EPIs) e procedimentos de limpeza da unidade de saúde até a assistência hospitalizada especializada.<sup>9</sup>

Tendo em vista a abrangência do cuidar em enfermagem, notamos o grande potencial de intervenções, tanto preventivas quanto de promoção à saúde, de medidas que vão desde as orientações de uma alimentação saudável e a necessidade da higienização das mãos até a educação em saúde. A equipe também pode atuar diretamente na prevenção de agravos, a exemplo disso pode-se citar o incentivo da participação dos familiares, que funcionam como rede de apoio, estes são cruciais para o bem-estar dos idosos durante esse período de isolamento. Nesse contexto então, destaca-se o uso da tecnologia, pois por meio dela é possível gerar maior interação e aproximação, o que faz com que os idosos se sintam mais acolhidos.<sup>2,9,10,11</sup>

Como já dito anteriormente, a educação em saúde faz parte do papel do enfermeiro e sabe-se que ela possui grande relevância, em virtude dela o paciente passa a dispor de conhecimentos que podem

gerar autopromoção de saúde.<sup>2,9,10</sup> Nesse cenário, a visita domiciliar pode funcionar como o momento propício para oferecer orientações aos idosos, além de ser uma ocasião oportuna para a realização da consulta de enfermagem. Porém, é fundamental salientar que estas visitas devem acontecer com todos os cuidados necessários, com a comunicação prévia entre o profissional de saúde e os residentes daquela moradia, para antes saber se alguém se encontra com sintomas gripais, e com o uso de equipamentos de proteção individual (EPI's) adequados.<sup>2,9</sup>

## CONCLUSÃO

Através dos oito (8) artigos analisados, pôde-se entender a importância da promoção do envelhecer saudável principalmente no contexto da pandemia do COVID-19, onde o isolamento social cria barreiras na comunicação, nas atividades de vida diária e no cuidar em enfermagem. Porém, nessa situação nota-se a resiliência do ser humano de maneira geral, mas principalmente dos profissionais da área da saúde, que apesar das dificuldades, buscam sempre se adaptar e enfrentar a situação da melhor forma possível, buscando formas alternativas de educação e promoção da saúde em meios que respeitem o isolamento e permitam o cuidado ao idoso de forma integral.

Pode-se concluir que a vulnerabilidade natural do idoso juntamente com a exclusão da comunidade e os transtornos psicológicos desencadeados pela restrição social, foram as características que mais se associaram a ocorrências negativas à saúde da população idosa. Alguns desses aspectos são fatores que podem ser modificados, com isso, vê-se a necessidade e a importância do planejamento de intervenções pela equipe de enfermagem em busca de uma melhora no bem-estar geral.

É essencial evidenciar que a temática dessa revisão deve ser mais profundamente pesquisada. Devido ao fato de a pandemia de COVID-19 ser um assunto muito recente na literatura, houve uma dificuldade de encontrar artigos que abordassem o envelhecer saudável em um contexto tão diferente e desafiador, porém, certamente num futuro próximo haverá mais estudos acerca dessas questões que são tão relevantes.

O presente artigo buscou suscitar a reflexão dos leitores sobre as possibilidades de promoção do envelhecer saudável no contexto da pandemia, fazendo-se de grande relevância nessa situação, visto que se trata de um problema de saúde pública e traz uma síntese de contribuições aplicáveis à Enfermagem, bem como em outras áreas que enfrentam os mesmos desafios.

## REFERÊNCIAS

1. COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU), 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Out 21]. Disponível em: [corona-virus-covid19.com](https://corona-virus-covid19.com)
2. Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Rosimere Ferreira Santana. Saúde do Idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare enferm.* [Internet] v.25: e72849, 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Out 21]. Disponível em: SAÚDE DO IDOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 | Hammerschmidt | Cogitare Enfermagem ([ufpr.br](http://ufpr.br))
3. Claudia Leite de Moraes, Emanuele Souza Marques, Adalgisa Peixoto Ribeiro e Edinilsa Ramos de Souza. Violência contra idosos durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento. *Ciênc. Saúde Coletiva* [Internet]. v. 25 (suppl 2), 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Out 22]. Disponível em: SciELO - Saúde Pública - Violência contra idosos durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento Violência contra idosos durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento ([scielosp.org](http://scielosp.org))
4. Marciele de Lima Silva, Suely Aragão Azevêdo Viana e Patrícia Tavares de Lima. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: Uma revisão literária [Internet]. *Revista Diálogos em Saúde*, Vol.3, 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Nov 24]. Disponível em: IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DA DISSEMINAÇÃO DA DOENÇA COVID-19: uma revisão literária | Viana | Diálogos em Saúde ([iesp.edu.br](http://iesp.edu.br))
5. Peters MDJ, Godfrey C, McInerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil, H. Chapter 11: Scoping Reviews [Internet]. Versão 2020. In: Aromataris E, Munn Z, editores. *JBIManual for EvidenceSynthesis*. JBI; [revisado em 2020; citado em 2020 Out 22]. Disponível em: <https://synthesismanual.jbi.global>
6. Migita D’Cruz, Debanjan Banerjee. Uma crise invisível de direitos humanos': A marginalização dos adultos mais velhos durante a pandemia COVID-19 - Uma revisão de advocacia. *Psychiatry Res.* [Internet]. V. 292, artigo 113369, out 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Nov 18]. Disponível em: 'An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic - An advocacy review. | *Psychiatry Res*; 292: 113369, 2020 10. | MEDLINE ([bvsalud.org](http://bvsalud.org))
7. LEO, Andrea Mendes et Al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev. Bras. Educ. Med.*, Brasília [Internet]. v. 42, n. 4, p. 55-65, dez. 2018 [revisado em 2020; citado em 2020 Nov 18]. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400055&script=sciabstract&tlng=pt>
8. Organização Pan-Americana de Saúde. Dados sobre a depressão, 2020. Acesso em 2 de Dezembro de 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Nov 18]. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822)
9. Aline Miranda da Fonseca Marins, Ana Maria Domingos, Sabrina da Costa Machado Duarte, Rafael Barroso Gaspar, Simone Feliciano de Abreu, Lizandra Quintiliano de Carvalho. A saúde da pessoa idosa no contexto da pandemia pelo coronavírus: Considerações para a enfermagem. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro - RECOM* [Internet]. v. 10, 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Nov 18]. Disponível em: A saúde da pessoa idosa no contexto da pandemia pelo Coronavírus: considerações para a enfermagem | Marins | Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro ([ufsj.edu.br](http://ufsj.edu.br))

10. Silva MVS, Rodrigues JA, Ribas MS, de Sousa JCS, Castro TRO, dos Santos BA, Sampaio JMC, Pegoraro VA. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. *Enfermagem Brasil* [Internet]. v.19 n 4, 2020 [revisado em 2020; citado em 2020 Dez 08]. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/4337>
11. Palmer K, Mônaco A, Kivipelto M, Onder G, Maggi S, Michel JP, Prieto R, Sykara G, Donde S. O potencial impacto a longo prazo do surto de COVID-19 em pacientes com doenças não transmissíveis na Europa: consequências para o envelhecimento saudável. *Envelhecimento Clin Exp Res* [Internet] v. 32, 1189-1194 (2020) [revisado em 2020; citado em 2020 Dez 08]. Disponível em: The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. | *Aging Clin Exp Res*;32(7): 1189-1194, 2020 Jul. | MEDLINE (bvsalud.org)