

Centro Universitário de Patos
Curso de Medicina
v. 6, 2021, p. 234-244.
ISSN: 2448-1394



OLHARES SOBRE O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL À SAÚDE MENTAL DO IDOSO

VIEWS ON THE IMPACT OF SOCIAL ISOLATION ON THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY

Ericka Maria de Farias Moreira

Faculdade São Francisco da Paraíba- FASP - Cajazeiras - Paraíba - Brasil
erickamoreira7@gmail.com

Milena Nunes Alves de Sousa

Centro Universitário de Patos - UNIFIP – Patos – Paraíba - Brasil
Faculdade São Francisco da Paraíba- FASP - Cajazeiras - Paraíba – Brasil
minualsa@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Identificar, através das evidências científicas, os impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da COVID-19.

Métodos: Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, com buscas na Biblioteca Virtual de Saúde, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* via PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde; selecionaram-se 12 documentos para compor a amostra.

Resultados: Os estudos indicaram como principais impactos do isolamento social em decorrência da COVID-19 para a saúde mental do idoso: ansiedade (n=8), depressão (n=8), sentimento de solidão (n=7), alterações do sono (n=4) e declínio cognitivo (n=4), entre outros.

Conclusões: Apesar das medidas de isolamento social e quarentena serem indicadas como estratégia fundamental ao combate do COVID-19, há várias consequências para a saúde mental do idoso, deste modo, ações de promoção da saúde mental do grupo devem ser planejadas e implementadas.

Palavras-Chave: Covid-19. Isolamento Social. Idosos. Saúde Mental. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Objective: It is proposed to identify, through scientific evidence, the impacts of social isolation on the mental health of the elderly during the COVID-19 pandemic.

Methods: This is an Integrative Literature Review, with searches in the Virtual Health Library, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* via PubMed, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences; 12 documents were selected to make up the sample.

Results: The studies indicated that the main impacts of social isolation as a result of COVID-19 on the mental health of the elderly: anxiety (n = 8), depression (n = 8), feeling of loneliness (n = 7), sleep disorders (n = 4) and cognitive decline (n = 4), among others.

Conclusions: Although measures of social isolation and quarantine are indicated as a fundamental strategy to combat COVID-19, there are several consequences for the mental health of the elderly, therefore, actions to promote the group's mental health must be planned and implemented.

Keywords: Covid-19. Social isolation. Seniors. Mental health. Health promotion.

1 INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 ocorreu um surto em decorrência de uma nova doença respiratória detectada na cidade de Wuhan, na China, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, responsável pela *Coronavirus Disease of 2019* (COVID-19)¹. Em poucos meses foram detectados milhares de casos, resultando em inúmeros óbitos. Como efeito, no mês de março de 2020 foi declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional²⁻⁵.

O vírus se espalhou de forma gradativa por todo o mundo em consequência da sua alta capacidade de transmissão e pelas dificuldades para contenção. Portanto, atualmente vive-se uma pandemia causada pelo SARS-CoV-2. A Organização Mundial de Saúde (OMS), na tentativa de conter as consequências desse vírus sobre a saúde física, orienta algumas estratégias de prevenção de acordo com a avaliação de risco de transmissão de cada localidade e tem recomendado o distanciamento social⁵⁻⁶. No entanto, as consequências desse isolamento sobre a saúde mental passam a ser motivo de grande preocupação^{5,7}.

Dados demonstram que a população idosa se encontra como sendo a mais vulnerável por essa patologia. Além disso, pessoas com 80 anos ou mais apresentam a maior taxa de mortalidade, demonstrando o potencial risco à terceira idade^{3,8}.

À medida que o vírus progride e os períodos de isolamento social se prolongam, a solidão, a raiva e os sentimentos negativos ameaçam a integridade psicológica^{5,9}. Como resultado, a população idosa passa a experimentar um grande grau de solidão, tornando-se mais propensos a transtornos mentais¹⁰.

Como efeito das atuais medidas de distanciamento social em vigência, o isolamento físico e os sofrimentos mentais tornaram-se um importante problema de saúde pública, especialmente entre os idosos¹¹. Como efeito disso, a pandemia representa uma forma nova, complexa e multifacetada de estressor psicossocial⁷.

Portanto, a presente revisão tem por objetivo identificar, através das evidências científicas, os impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da COVID-19.

2 METODOLOGIA

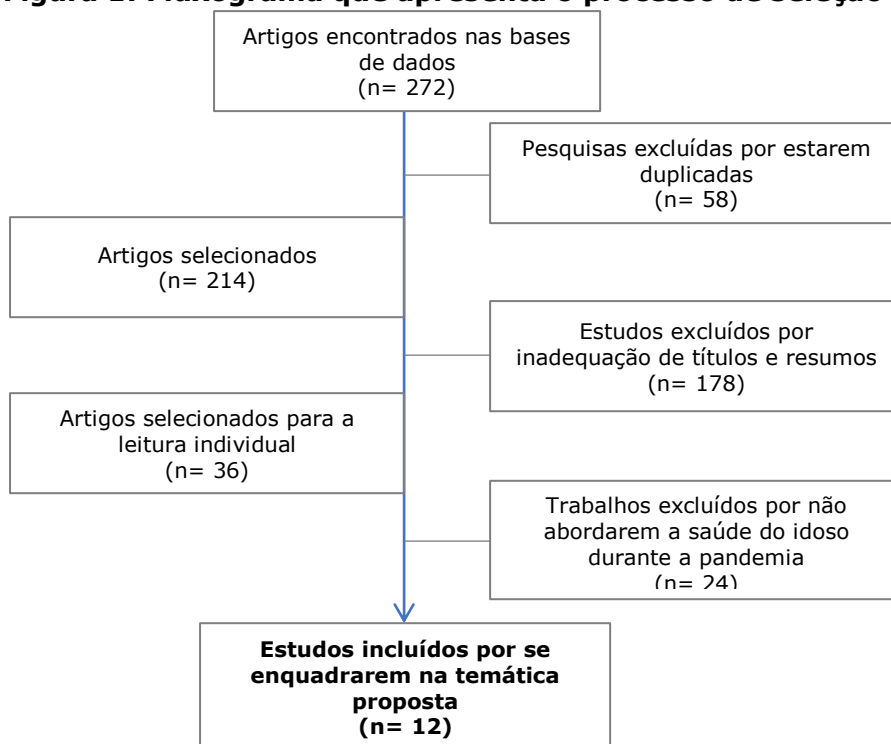
O estudo ora apresentado caracteriza-se como uma revisão da literatura, de natureza exploratória e de caráter descritivo. "A *produção bibliográfica em determinada área temática, dentro de um recorte de tempo*"^{12:191}. Portanto, que reúne e discute informações produzidas em uma área específica.

Foram utilizadas pesquisas disponíveis nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), via PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), pela sua relevância e confiabilidade. A realização das buscas ocorreu entre março e abril de 2021. Para auxiliar a busca, foram definidos termos base. Nesta investigação optou-se por realizar a busca no idioma inglês, fazendo uso dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) <<<https://decs.bvsalud.org/>>>, resultando nas seguintes palavras-chave: *Health of the Elderly AND Coronavirus Infection AND Mental Health*.

A seleção dos artigos que nortearam o levantamento se deu a partir de critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Inicialmente, foi realizada uma seleção a partir dos títulos para verificar a adequação ao objeto de estudo, sua disponibilidade online, texto completo, escrito em inglês, português ou espanhol. Foram excluídos os artigos duplicados, dissertações, teses, livros, anais de congresso, documentários e outras pesquisas cujo escopo não tem relação direta com o objetivo do estudo. Incluíram-se artigos publicados até janeiro de 2021.

Foram encontrados 272 artigos; no entanto, após a exclusão de achados duplicados (n=58), de títulos e resumos que não se adequavam (n=178), restringindo-se a 36 obras, estas foram lidas individualmente. Como produto final da análise, 12 estudos foram incluídos na presente revisão por se encaixarem no objetivo proposto (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma que apresenta o processo de seleção das publicações.



Fonte: Elaborados pelos autores, 2021.

Com a filtragem do material, a partir das etapas de leituras de títulos, resumos e artigos completos, selecionaram-se as seguintes informações: tipo de estudo, objetivo, resultados e conclusão.

3 RESULTADOS

No Quadro 1, seguinte, são apresentados os artigos selecionados para o presente estudo. Observou-se que a maioria dos estudos foi publicada no ano de 2020 (n=11; 91,7%) e se encaixaram, majoritariamente, em revisões de literatura (n=4; 33,3%).

Quadro 1: Especificação dos estudos selecionados.

ID	TIPO DE ESTUDO	ANO
1	Prognóstico	2020
2	Transversal	2020
3	Revisão	2020
4	Revisão	2020
5	Revisão	2021
6	Prognóstico	2020
7	Série de casos	2020
8	Revisão	2020
9	Revisão (estudo teórico)	2020
10	Coorte e prospectivo	2020
11	Transversal	2020
12	Comparativo	2020

Fonte: Elaborados pelos autores, 2021.

No Quadro 2, apresentam-se descritos os principais impactos da COVID-19 na saúde mental do idoso em decorrência do isolamento social. Dos principais achados, foram detectados intercorrências, no qual, as mais relevantes foram: ansiedade, depressão, sentimento de solidão, alterações do sono e declínio cognitivo.

Quadro 2: Principais impactos da COVID-19 na saúde mental dos idosos.

ID	PRINCIPAIS IMPACTOS	ID	PRINCIPAIS IMPACTOS
1	Ansiedade.	7	- Comunicação prejudicada com os familiares; - Mudanças ambientais e do suporte estrutural; - Perda de autonomia; - Restrição de visitas.
2	- Ausência de atividade física; - Depressão.	8	- Alterações do sono; - Bloqueio da mobilidade; - Medo; - Perda da autonomia.
3	- Abuso; - Fragilidade; - Negligência; - Sentimento de solidão; - Violência.	9	- Alterações no sono (insônia); - Sintomas psicóticos.

ID	• PRINCIPAIS IMPACTOS	ID	• PRINCIPAIS IMPACTOS
4	• Declínio cognitivo; • Luto antecipado; • Sentimento de solidão.	10	• Alterações no sono (insônia); • Sentimento de solidão.
5	• Depressão; • Estresse; • Pânico; • Raiva; • Sentimento de solidão; • Transtorno de estresse pós-traumático; • Tristeza.	11	• Fragilidade; • Mudança de comportamento; • Sentimento de solidão.
6	• Alterações no sono; • Preocupação com a saúde; • Sentimentos negativos.	12	• Sentimento de solidão; • Tristeza.

Fonte: Elaborados pelos autores, 2021.

4 DISCUSSÃO

Embora de grande importância, a prática do isolamento social em virtude da prevenção da disseminação do novo Coronavírus gera um cotidiano cheio de restrições e de vigília constante¹³. Além do medo de contrair a doença, a COVID-19 tem provocado pressentimentos de insegurança em todos aspectos da vida¹⁴. Além da solidão, outros sintomas, como ansiedade, receio ou algum tipo de alteração comportamental, evidenciados ao processo de envelhecimento¹⁵.

Destarte, as informações deste estudo possibilitaram mostrar os principais impactos da COVID-19 na saúde mental do idoso em virtude do isolamento social e da quarentena. As repercussões nos idosos têm gerado quadros de ansiedade, depressão, sentimento de solidão, alterações do sono, declínio cognitivo, perda de autonomia, fragilidade, tristeza, abuso, violência, luto antecipado e outros.

Os idosos são um grupo de risco, pois se encontram vulneráveis socialmente e ainda apresentam patologias de base, como hipertensão e diabetes, fato este que dificulta ainda mais a problemática e os dados comprovaram a assertiva, pois a mortalidade por coronavírus é mais alta em pessoas com faixa etária mais elevada, e no caso de idosos que já enfrentam transtornos psiquiátricos a vulnerabilidade é ainda maior^{8,11}.

Quanto à saúde mental, as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes¹⁶. Os problemas mais relevantes encontrados foram: a ansiedade^{9-11, 13,17-20}, a depressão^{9-10,13,17,19-22}, o sentimento de solidão^{10,13,21-22}, as alterações de sono^{11,19-20,23} e o declínio cognitivo^{9-10,19,22}.

As intercorrências parecem ter nascido de sentimentos negativos provenientes da pandemia, como no medo e da angústia da perda de familiares e/ou da própria vida^{20,24}. Para quem na situação de vulnerabilidade decorrente da pandemia, o medo aumenta o grau de ansiedade e estresse em indivíduos, o que pode gerar sofrimento mental ou agravar os sintomas de transtornos psiquiátricos pré-existent²⁵.

Adicionalmente, a pandemia e as medidas de quarentena têm afetado também na qualidade do sono. Pesquisa desenvolvida em um determinado município brasileiro mostrou que a presença de transtornos mentais se associava a um aumento de 61% na prevalência de má qualidade do sono²⁶. A existência de transtornos do sono desempenha efeitos negativos no dia a dia e na qualidade de saúde e de vida, contribuindo com percentual relevante de anos vividos com incapacidades e devido o papel importantíssimo que o sono desempenha na regulação do corpo, a insônia pode contribuir para consequências diretas no funcionamento²⁷⁻²⁸.

Os principais fatores de risco para ocorrer o adoecimento mental incluem: a vulnerabilidade social, contaminação com a doença ou ter convivência com alguém infectado²⁹. Soma-se a idade avançada que parece condição agravante para a COVID-19, além dos riscos para desenvolverem alguma doença susceptível nessa idade, como doenças crônicas, degenerativas ou desencadear ou agravar as condições de saúde psíquicas^{9,30}; trazem a susceptibilidade aos sintomas psicóticos²⁰.

Ademais, os direitos de cidadania são desvalorizados³¹, no qual, o preconceito de idade é presente também na pandemia acarretando um efeito negativo na saúde mental dos idosos, visto que banalizam a gravidade da doença e várias pessoas acreditam que é uma doença que afeta exclusivamente os anciãos. Com a comunicação é defasada, essas mudanças causam um grau de estresse elevado no grupo, pois grande parte não possui acesso à internet, a falta de habilidade para usarem os meios tecnológicos se tornaram empecilhos que dificultaram a inclusão nesse universo virtual, corroborando para os mesmos ficarem alienados, por conseguinte, mais excluídos e tristes, visto que, a população está sempre *on-line*³².

Como várias informações sobre o coronavírus estão circulando a todo tempo, a exposição a notícias frequentes sobre uma situação como a da pandemia traz angústias e provoca prejuízo na saúde mental. E, pelo isolamento social, a mídia, a televisão e o rádio tornaram-se ainda mais importantes¹⁷. No qual, a população idosa veiculada em canais de notícias vai colaborar para o desenvolvimento de pânico e ansiedade, causando até tentativas de suicídio ou no suicídio real, visto que, com incertezas sobre a infecção pode potencializar estados mentais^{16,20}.

A manutenção do bem-estar mental, em especial dos idosos na pandemia tornou-se um desafio. Considerados vulneráveis às alterações emocionais e comportamentais, o distanciamento social vem contribuindo também para o declínio cognitivo, como o esquecimento e, conseqüentemente, no aparecimento de doenças mentais³³.

Portanto, apesar das medidas de isolamento social como meio de prevenção para o COVID-19 recomendadas pelos órgãos públicos, os familiares mesmo distantes de seus senis são responsáveis por assegurar seu bem estar físico, social e mental. É necessária atenção com a saúde mental das pessoas da terceira idade, prestar atenção em seus

sinais e sintomas, pois são essenciais para seu bem-estar futuro. Em síntese, os sentimentos negativos ameaçam a integridade psicológica⁹, logo, a compreensão é necessária junto com medidas que assegurem seus direitos de cidadania.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que o objetivo da pesquisa foi alcançado com êxito, portanto, identificou-se que o isolamento social acentuou problemas que atingem a saúde mental dos idosos. Situações como o isolamento social tende a despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, depressão, entre vários outros transtornos mentais. Portanto, é necessário se atentar a qualquer sinal que possa indicar algum indicio de algum sinal ou sintoma.

Como se configuram em população de risco (para a COVID-19 e para a saúde mental), os idosos precisam ainda mais de cuidado. Sugere-se adotar mecanismos para distraí-los, convidá-los para assistir filmes, por exemplo. Assim, ações de promoção da saúde mental do grupo devem ser planejadas e implementadas.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. IHR procedures concerning public health emergencies of international concern (PHEIC). 2021[acesso 19 mar. 2021]; Disponível em: <http://www.who.int/ihr/procedures/pheic/en/>.
2. Arruda DEG, Martins DDS, Silva IFM da, Sousa MNA de. Prognóstico de pacientes com COVID-19 e doenças crônicas: uma revisão sistemática. Com. Ciências Saúde [Internet]. 2021 [acesso 2 abr. 2021];31(03):79-88. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/748>
3. Bezerra ALD, Rodrigues EJF, Souto LHGG, Nóbrega ARO, Silva NS, Sousa MNA de. Atuação de uma equipe multiprofissional em tempos de coronavírus. Revista Interdisciplinar em Saúde. 2020;1:1993-2008.
4. Gonçalves AHC, Candeia VCU, Andrade JL de, Batista ALG do N, Sousa MNA de. Frequência de crianças com o novo coronavírus: revisão sistemática. Com. Ciências Saúde [Internet]. 2021 [acesso 01 abr. 2021];31(03):89-100. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/750>
5. Sousa MNA de, Estrela YCA, Bezerra ALD. Perfil epidemiológico de casos de coronavírus no Estado da Paraíba utilizando o Boletim Epidemiológico local. Inf. Pauta.

- [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];5(2):91-106. Disponível em: <https://doi.org/10.36517/2525-3468.ip.v5i2.2020.44288.91-106>
6. Grincenkov FR. A Psicologia Hospitalar e da Saúde no enfrentamento do coronavírus: necessidade e proposta de atuação. *hu rev* [Internet]. 2020 [acesso em 19 mar. 2021];46:1-2. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/30050>
 7. Fiorillo A, Sampogna G, Giallonardo V, Del Vecchio V, Luciano M, Albert U et al. Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network. *European Psychiatry*. Cambridge University Press [Internet]. 2020[acesso 19 mar. 2021];63(1):e87. doi:10.1192/j.eurpsy.2020.89
 8. Hammerschmidt KS de A, Santana RF. Health of the older adults in times of the covid-19 pandemic. *Cogitare enferm*. [Internet]. 2020 [acesso 20 abr. 2021]; 25. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>
 9. Grolli RE, Mingoti M, Bertollo AG, Luzardo AR, Quevedo J, Réus GZ et al. Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. *Molecular neurobiology* [Internet]. 2021[acesso 20 abr. 2021]; 58(5):1905–1916. Disponível em: <http://dx.10.1007/s12035-020-02249-x>
 10. D'cruz M, Banerjee D. 'An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic – An advocacy review. *Psychiatry Research* [Internet]. 2020 Oct 1[acesso 19 mar. 2021];292. Disponível em: <http://dx.10.1016/j.psychres.2020.113369>
 11. Shan WSY, Zhang D, Shan SRW, Kei YBH, Chung RY, Man Wong CK et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: A prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice* [Internet]. 2020 Jan 1[acesso 19 mar. 2021];70(700). Disponível em: <http://dx.10.3399/BJGP20X713021>
 12. Noronha DP, Ferreira SMSP. Revisões de Literatura. In: Campello BS, Condón BV, Kremer JM (orgs.). *Fontes de informação para pesquisadores e profissionais*. Belo Horizonte: UFMG; 2000.
 13. Harden K, Price DM, Mason H, Bigelow A. COVID-19 Shines a Spotlight on the Age-Old Problem of Social Isolation. *J Hosp Palliat Nurs*[Internet]. 2020 Dec[acesso 19 mar. 2021];22(6):435-441. Disponível em: <http://dx.10.1097/NJH.0000000000000693>.
 14. Lima CKT, Carvalho PMM, Lima IAAS, Nunes JVAO, Saraiva JS, de Souza RI et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Res*. [Internet]. 2020 May[acesso 19 mar. 2021];287:112915. Disponível em: <http://dx.10.1016/j.psychres.2020.112915>.

15. Shrira A, Hoffman Y, Bodner E, Palgi Y. COVID-19-Related Loneliness and Psychiatric Symptoms Among Older Adults: The Buffering Role of Subjective Age. *Am J Geriatr Psychiatry* [Internet]. 2020 Nov [acesso 19 mar. 2021];28(11):1200-1204. Disponível em: <http://dx.10.1016/j.jagp.2020.05.018>.
16. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];395(10227):912-920. Disponível em: [http://dx.10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
17. Baker E, Clark LL. Biopsychopharmacological approach to assess impact of social distancing and isolation on mental health in older adults. *Br J Community Nurs* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];25(5):231-238. Disponível em: <http://dx.10.12968/bjcn.2020.25.5.231>.
18. Losada-Baltar A, Márquez-González M, Jiménez-Gonzalo L, Pedroso-Chaparro MDS, Gallego-Alberto L, Fernandes-Pires J. Differences in anxiety, sadness, loneliness and comorbid anxiety and sadness as a function of age and self-perceptions of aging during the lock-out period due to COVID-19. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia* [Internet]. 2020 Sep 1 [acesso 19 mar. 2021];55(5). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
19. Nestola T, Orlandini L, Beard JR, Cesari M. COVID-19 e capacidade intrínseca. *J Nutr Health Aging* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];24, 692–695. Disponível em: <http://dx.10.1007/s12603-020-1397-1>
20. Rocha SV, Dias CRC, Silva MC, Lourenço CLM, Santos CA. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];25:e0142. Disponível em: <http://dx.10.12820/rbafs.25e0142>
21. Carriedo A, Cecchini JA, Fernandez-Rio J, Méndez-Giménez A. COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *Am J Geriatr Psychiatry* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];28(11):1146-1155. Disponível em: <http://dx.10.1016/j.jagp.2020.08.007>
22. Gorenko JA, Moran C, Flynn M, Dobson K, Konnert C. Isolamento Social e Angústia Psicológica entre Adultos Idosos Relacionados ao COVID-19: Uma Revisão Narrativa de Recomendações e Intervenções Distribuídas Remotamente. *Journal of Applied Gerontology* [Internet]. 2021 [acesso 19 mar. 2021];40(1):3-13. Disponível em: <http://dx.10.1177/0733464820958550>
23. Gustavsson J, Beckman L. Compliance to Recommendations and Mental Health Consequences among Elderly in Sweden during the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic—A Cross Sectional Online Survey. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet].

2020 [acesso 19 mar. 2021];17(15): 5380. Disponível em: <http://dx.10.3390/ijerph17155380>.

24. Ishikawa RZ. I may never see the ocean again: Loss and grief among older adults during the COVID-19 pandemic. *Psychol Trauma*[Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];12(S1):S85-S86. Disponível em: <http://dx.10.1037/tra0000695>.

25. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021];74(4):281-282. Disponível em: <http://dx.10.1111/pcn.12988>.

26. Barros MB de A, Lima MG, Ceolim MF, Zancanella E, Cardoso TAM de O. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Rev. saúde pública* [Internet]. 2019[acesso em 08 fev. 2021];530:82. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/162701>

27. Degenhardt L, Whiteford HA, Ferrari AJ, Baxter AJ, Charlson FJ, Hall WD et al. Global burden of disease attributable to illicit drug use and dependence: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* [Internet]. 2013[acesso 19 mar. 2021];382(9904):1564-74. Disponível em: [http://dx.10.1016/S0140-6736\(13\)61530-5](http://dx.10.1016/S0140-6736(13)61530-5).

28. Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res*[Internet]. 2020[acesso 19 mar. 2021];29(4):e13052. Disponível em: <http://dx.10.1111/jsr.13052>.

29. Nabuco G, Pires de Oliveira MHP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? *Rev Bras Med Fam Comunidade* [Internet]. 18º de setembro de 2020 [acesso 19 mar. 2021];15(42):2532. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2532>

30. Freire MCCM. Condições de vida e saúde de idosos atendidos em ambulatório de saúde mental. 2017. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina de Marília. Marília; 2017.

31. Wister A, Speechley M. COVID-19: Pandemic Risk, Resilience and Possibilities for Aging Research. *Can J Aging* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021]; 39(3):344-347. Disponível em: <http://dx.10.1017/S0714980820000215>.

32. Meisner BA, Boscart V, Gaudreau P, Stolee P, Ebert P, Heyer M et al. Interdisciplinary and Collaborative Approaches Needed to Determine Impact of COVID-19 on Older Adults and Aging: CAG/ACG and CJA/RCV Joint Statement. *Canadian Journal on Aging* [Internet]. 2020 [acesso 19 mar. 2021]; 39(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0714980820000203>

33. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde. Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília: Fiocruz; 2020 [acesso 19 mar. 2021]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/40748>