

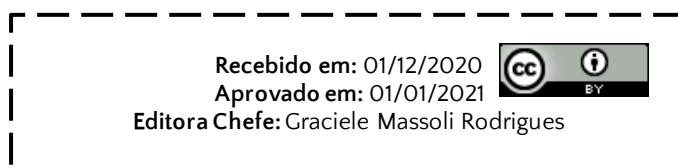
ADOÇÃO DE MEDIDAS NA ROTINA DIÁRIA DIANTE DO DISTANCIAMENTO SOCIAL

¹Guilherme Carlos Brech, ²Ivan Wallan Tertuliano, ³Daniel Bartholomeu, ⁴Angélica Castilho Alonso, ⁵José Maria Montiel

RESUMO

O objetivo deste estudo foi realizar uma análise narrativa e reflexiva, pautando-se na revisão de estudos atuais referente às alterações dos hábitos e rotinas da vida diária, na saúde mental e função motora de idosos consequente do distanciamento social, como medida preventiva para a COVID-19. Inicialmente, delimitou-se estudos que abordavam as temáticas foco do objeto deste estudo; e em seguida as principais contribuições relativas as alterações e adoção de medidas para manutenção e melhora dos aspectos de vida diária de idosos. Desta forma, é enfatizado que durante o período de distanciamento social, é extremamente importante incorporar dentro da atual rotina, hábitos que envolvam atividades físicas, evitando períodos prolongados de desuso. A manutenção de uma boa saúde mental, certamente estará atrelada as medidas de rotinas saudáveis geradoras de bem estar. Esta combinação é essencial para a manutenção de uma boa qualidade de vida neste período.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; qualidade de vida; distanciamento social; saúde mental; exercício físico.



¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências do Envelhecimento da USJT, São Paulo, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-0403-0632>

² Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Departamento de Ortopedia, São Paulo.
<https://orcid.org/0000-0001-6413-6888>

³ Universidade Anhembi Morumbi, Escola de Ciências da Saúde, São Paulo.
<https://orcid.org/0000-0001-8524-7843>

⁴ Centro Universitário Anchieta, Faculdade de Psicologia, São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-9644-5068>

⁵ Programa de Pós-Graduação em Ciências do Envelhecimento da USJT, São Paulo.

ADOPTION OF STRATEGIES IN THE DAILY ROUTINE AGAINST SOCIAL DISTANCE

ABSTRACT

The aim of this study was to carry out a narrative and reflective analysis, based on the review of current studies regarding changes in habits and routines of daily life, mental health and motor function of the elderly resulting from social distance, as a preventive measure for COVID-19. Initially, studies were delimited that addressed the thematic focus of the object of this study; and then the main contributions related to changes and adoption of measures to maintain and improve aspects of daily life for the elderly. Thus, it is emphasized that during the period of social distance, it is extremely important to incorporate into the current routine, habits that involve physical activities, avoiding prolonged periods of disuse. Maintaining good mental health will certainly be linked to measures of healthy routines that generate well-being. This combination is essential for maintaining a good quality of life in this period.

KEYWORD: Aging; quality of life; social detachment; mental health; exercise.

ADOPCIÓN DE ESTRATEGIAS EN EL DÍA A DÍA EN CONTRA DISTANCIA SOCIAL

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue realizar un análisis narrativo y reflexivo, basado en la revisión de estudios actuales sobre cambios en los hábitos y rutinas de la vida diaria, salud mental y función motora de los adultos mayores derivados de la distancia social, como medida preventiva de COVID-19. Inicialmente, se delimitaron los estudios que abordaron el enfoque temático del objeto de este estudio; y luego las principales contribuciones relacionadas con los cambios y la adopción de medidas para mantener y mejorar aspectos de la vida diaria de las personas mayores. Así, se enfatiza que, durante el período de distanciamiento social, es sumamente importante incorporar a la rutina actual, hábitos que involucren actividades físicas, evitando períodos prolongados de desuso. Sin duda, mantener una buena salud mental estará vinculado a medidas de rutinas saludables que generen bienestar. Esta combinación es fundamental para mantener una buena calidad de vida en este período.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento; Calidad De Vida; Distancia Social; Salud Mental; Ejercicio Físico.

INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (COVID-19) surgiu na China em dezembro de 2019, e em março de 2020 foi declarado a Pandemia Mundial, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em função do rápido poder de disseminação e mortalidade causada pelo vírus. Idosos com doenças crônicas associadas (Brasil [Ministério da Saúde], 2020), apresentam maior probabilidade de desenvolvimento da síndrome respiratória grave, um dos sintomas do quadro clínico de quem tem COVID-19 (Applegate & Ouslander, 2020; Brasil [Ministério da Saúde], 2020b).

Além dos problemas respiratórios graves, sua alta transmissibilidade, faz com que os sistemas de saúde sejam sobrecarregados, devido a necessidade de internação para tratamento das manifestações respiratórias decorrentes do COVID-19 (Applegate & Ouslander, 2020). Neste sentido, as medidas de distanciamento social, recomendadas pela OMS e governos nacionais e estaduais, fizeram-se necessárias, tendo o objetivo de diminuir a transmissibilidade comunitárias do COVID-19 (Lewnard & Lo, 2020)(Community Containment Measures, 2020; Wilder-Smith & Freedman, 2020). Certamente, estas medidas são benéficas para contenção da rápida disseminação do COVID-19, entretanto os indivíduos idosos poderão sofrer fisicamente e emocionalmente com tais medidas, devido às alterações nos hábitos da vida diária e de suas rotinas (Nussbaumer-Streit et al., 2020). Possivelmente, as medidas governamentais adotadas para controle do vírus, conduziram os idosos a restrições de movimento (diminuição de atividades físicas e de exercícios físicos), o que pode ter consequências importantes para o sistema músculo esquelético. Todavia, não se pode considerar apenas a saúde física, pois muitos idosos podem, também, apresentar comprometimento na saúde emocional (mental), como aumento do estresse (Allès et al., 2019; Brooks et al., 2020).

Dessa forma, uma análise reflexiva da saúde emocional e função motora relacionadas às alterações dos hábitos e rotinas da vida diária são essenciais para que se possa apresentar, direcionar e propor medidas que possam contribuir com a saúde física e emocional dos idosos durante o período de distanciamento social. Segundo Heywood, Nothdurft, Tessier, Moodley, Rombo, Marano, e De Moerlooze (2016) o distanciamento social é caracterizado pela diminuição de interação entre as pessoas em contextos sociais,

com o objetivo de atenuar a velocidade de incidência e de transmissão de doenças como as virais.

A definição e atributos de “Quarentena” a qual se destaca como uma medida de distanciamento cuja estratégia é separar indivíduos que tiveram exposição ao vírus, e que ainda não estão doentes ou sintomáticos, ou ainda que não foram infectadas, ou que podem estar no processo de incubação da doença (Wilder-Smith & Freedman, 2020). Com o intuito de tornar explicativas didáticas e que possam elucidar os apontamentos realizados neste estudo, será padronizado o termo distanciamento social em seus diferentes contextos, o qual leva ao afastamento das pessoas e comunidade.

Com base nas descrições anteriormente apresentadas, o presente estudo apresenta um corte temporal em suas descrições, as quais fossem oportunas à temática abordada. Trata-se de um estudo qualitativo, de natureza descritiva e exploratória, elaborado a partir de uma análise reflexiva da revisão geral da literatura acerca dos temas relacionados à saúde emocional no distanciamento em idosos, na atividade física e função motora. Nessa perspectiva, optou-se por apresentar estudos que fazem parte das atuais discussões relativas às recomendações de distanciamento em decorrência da pandemia COVID-19, e ainda prescrições possíveis em relação à adoção de medidas que favoreçam melhora do estado emocional, da prática de atividade física e conseguinte a melhora na rotina diária de pessoas idosas. As temáticas abordadas foram escolhidas de maneira proposital, pois a literatura aborda-as de maneira oportuna na atual conjuntura relativas às recomendações diante da situação da COVID-19.

SAÚDE MENTAL NO DISTANCIAMENTO EM PESSOAS IDOSAS

O distanciamento social definido nestas indagações e perspectivas se refere a uma das principais medidas não farmacológicas para enfrentamento de condições de saúde, a qual a exposição populacional e individual pode propiciar o alastramento de doenças as quais o sistema de saúde como um todo, poderia ingressar num colapso para atendimento imensurável, e ainda as próprias infecções causariam danos por vezes irreversíveis tanto a saúde, como a vida humana (Cavaliere, & Costa, 2011).

Segundo Bittencourt (2020) as medidas de distanciamento social mesmo com demonstrações claras de sua efetividade e benefícios em diferentes esferas da sociedade, é

caracterizada com uma medida impactante e inquietante, a qual tende a desencadear sentimentos de contrariedade e até mesmo de apreensão em decorrência da contenção a qual ela é proposta, ou seja, uma restrição induzida e não escolhida. Os estudos de Areosa e Gaedke (2020) e Bezerra, da Silva, Soares, e da Silva (2020) enfatizam que as consequências observadas em situações de distanciamento social tendem a abordar diferentes aspectos da sociedade e do indivíduo.

Ainda assim, o distanciamento social, é uma estratégia. Quanto à população idosa pode-se utilizar o termo distanciamento social seletivo, cujas particularidades dessas pessoas acima de 60 anos uma vez que é considerada como o grupo de maior risco para contágio, principalmente os que já apresentam vulnerabilidade de contágio. Neste grupo é recomendado um distanciamento maior de possíveis situações de contágio.

É oportuno ressaltar que o distanciamento social é caracterizado por ser uma medida, cujo objetivo visa distanciar e separar pessoas com indicativos de doença daquelas pessoas não doentes, de modo a evitar o próprio contágio e até mesmo a propagação de infecções como as virais. Ao se analisar pandemias anteriores, é possível observar diferentes impactos no funcionamento emocional do ser humano, uma vez que os agravos ocasionados por tais medidas podem perdurar por meses, anos, e até mesmo ao longo da vida deste indivíduo, pois alteram a maneira com que esses indivíduos vivem e se relacionam com o mundo, por exemplo, alterações de humor recorrentes ou permanentes, quadros de ansiosos; sentimentos de solidão, de abandono e desamparo; rituais ou hábitos excessivos; apreensão quanto a doenças; entre outras (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020; Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, 2020).

Retomando os apontamentos relativos à condição de pandemias, mais especificamente a vivenciada atualmente pela COVID-19, é importante ressaltar que preocupações, diretrizes, e prerrogativas relativas à saúde geral e aos conceitos em saúde têm sido apresentadas por diferentes meios, instituições e organizações, as quais versam em seus apontamentos que tais preocupações são de suma importância na atualidade ora vivenciada, por exemplo, (Abranches & Lana, 2020; da Costa, & Merchan-Hamann, 2016; Darsie, & Weber, 2020; do Rosário Costa, Jatobá, Bellas, & de Carvalho, 2020; Medeiros, da Rocha, & Goldoni, 2020; Ramos, 2020; Sartório, Juiz, de Melo Rodrigues & Álvares-

da-Silva, 2020; Schuchmann, Schnorrenberger, Chiquetti, Gaiki, Raimann, & Maeyama, 2020) têm ofertado diversas orientações e recomendações.

Mais especificamente relativos aos aspectos psicológicos e emocionais, é oportuno destacar, por exemplo, a Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ (2020a, 2020b, 2020c, 2020d), Conselho Federal de Psicologia – CFP (2020a, 2020b), Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2020a, 2020b, 2020c), Coronavirus Resource Center - Johns Hopkins University (2020), Conselho Estadual de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo - COSEMS/SP (2020) as quais estimam uma maior incidência de transtornos mentais e emocionais decorrentes do distanciamento oriundo da pandemia. Desta forma, medidas interventivas, sejam elas individuais e sociais, como forma de tentar atenuar possíveis consequências decorrentes das iniciativas e consequências relativas à COVID-19 são oportunas (Bezerra, da Silva, Soares, & da Silva, 2020). Ainda alguns grupos tenderão a vivenciar/experimentar consequências negativas e mais significativas, como é o caso de pessoas idosas.

Devido a diferentes fatores, idosos, tenderão a ser mais impactados (Oliveira, Favero, Codonhato, Moreira, Antunes, & Nascimento Júnior, 2017), onde o aumento da percepção e vivência com “estresse” situacional podem estar relacionados a uma diminuição dos indicadores de bem-estar subjetivo nesta população. Freitas, Melo, Leopoldino, Boletini, e Noce (2018) complementam que agentes “estressores” podem atuar de forma negativa na vida do indivíduo, tendendo a ocasionar limitações e ser desencadeadoras de alterações emocionais (Santos, Oliveira, Antunes & Faria, 2018).

Há consenso na literatura sobre a importância da socialização para o idoso, estudos demonstram notabilidade no sentido positivo que o envolvimento social trás para esse grupo de pessoas (Azevedo & Afonso, 2016; Moura & Veras, 2017). O suporte social e a socialização recebida são fatores que influenciam diretamente a saúde desse grupo, e estão associados a menores riscos de desenvolvimento de psicopatologias (Cancino, Rehbein-Felmer & Ortiz, 2018).

A percepção geral sobre a vida, está ligada ao suporte social percebido, e a ausência deste em idosos podem gerar aumento de sentimentos negativos, insegurança (Cancino, Rehbein-Felmer & Ortiz, 2018), de desamparo, abandono e de inutilidade social. Vale ressaltar que o cenário atual em que vivemos é sensível e preocupante, especialmente

para a pessoa idosa. Neste contexto, (de Almeida Hammerschmidt, & Santana, 2020; Zwielewski, Oltramari, Santos, Nicolazzi, De Moura, Schlindwein-Zanini, & Cruz, 2020) destacam que somente intervenções tradicionais, e limitadas num modelo médico tenderam a falhar em suas abordagens, podendo limitar as ações nas intervenções propostas.

As intervenções destinadas aos idosos, devem se centrar na redução de possibilidades de riscos para comprometimentos como a perda da autonomia e funcionalidade. Como apresentado recentemente por Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, e Rubin (2020) alterações de humor significativas com características que vão desde a tristeza e solidão a raiva e irritabilidade, confusão com atividades cotidianas, dificuldades em manter foco nas atividades relevantes, sintomas pontuais e elevados de estresse, são mais frequentes nos idosos durante o distanciamento social. Mesmo de maneira diminuída, porém presentes, algumas manifestações são e serão observadas na população (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, & Ho, 2020).

Além disso, neste conjunto de alterações e manifestações se encontra um dos maiores desafios pós pandemia, como retomar comportamentos, sentimentos e manifestações cotidianas, de modo em que as pessoas especialmente as idosas diminuam as vivências negativas desse período, sem que o sofrimento psíquico e emocional seja as marcas e conseqüências do distanciamento social. Considerando os apontamentos, algumas recomendações são oportunas neste atual período, e que podem se estender para o pós, ou seja, o retorno das atividades cotidianas, tais como, manter uma rotina diária. Esta prática possibilitará que a pessoa tenha o senso de que suas obrigações e tarefas estão sendo executadas, e com isso evitar a sensação de estar sendo improdutivo.

Ainda, controle dos pensamentos é uma estratégia importante, ou seja, manter pensamentos ‘positivos’ e ‘realistas’ a incidência de pensamento ‘negativos’ do tipo catastróficos tende a ocasionar alterações de humor. Expectativas aumentadas de como será, perpassam por aspectos duvidosos e geradores de frustrações. Evitar no contexto familiar desarmonia, discussões e divergências também é sugerido como uma estratégia oportuna. Individualmente é recomendado que a pessoa mantenha-se sob controle e direcionada a manutenção de sua vida. Reforçar que, esta é uma situação temporal e que manter as trivialidades da vida são importantes. Ainda, considerando os aspectos emocionais envolvidos na atual situação de distanciamento a prática de atividades físicas

demonstram importância, uma vez que também tendem a manter os diferentes aspectos envolvidos com qualidade de vida. Nesta premissa, a manutenção combinada de função motora por meio de atividade física tenderá a ocasionar benefícios significativos na pessoa idosa.

ATIVIDADE FÍSICA E FUNÇÃO MOTORA EM IDOSOS

Como já apontado, durante o afastamento social, o idoso poderá apresentar diminuição de movimento e, conseqüentemente, diminuição da atividade física e/ou da prática de exercícios físicos. A atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto energético maior do que os níveis de repouso (exemplo: limpeza da casa, andar no mercado, buscar algo, dançar) (Guiselini, 2006).

Em contrapartida, exercício físico é caracterizado como uma seqüência planejada de movimentos repetidos sistematicamente, que possui frequência, duração e intensidade delineadas, como exemplo: exercícios resistidos, atividade aeróbias com velocidade e duração pré programada, sessão de exercícios funcionais, entre outros (Freire et al., 2014). De modo a possibilitar compreensão das atribuições realizadas será utilizada o termo “atividade física” para todas as atividades descritas, em que qualquer maneira ocasiona um gasto energético e são as atividades recomendadas para que pessoas idosas realizem.

A atividade física tem influência positiva na independência funcional, capacidade física e qualidade de vida do idoso (Bavoso, Galeote, Montiel, & Cecato, 2018; Gomes Neto & Castro, 2012; Santa-Clara et al., 2015; Silva & Borba-Pinheiro, 2015). Segundo Silva, Freitas, Monteiro & Borges (2010), a atividade física diminui o número de quedas em idosos, aumenta a força muscular, melhora a marcha e o equilíbrio, traz independência nas atividades diárias e uma melhora psicológica. Gama, Morais, Oliveira, Martins, & Tertuliano (2019) citam que a prática de atividade física está relacionada à motivação em fazê-la, o que é vinculado à motivadores como saúde e prevenção de doenças, assim como a sociabilidade e o bem-estar.

A prática de atividade física, para os idosos, pode ser entendida como um fator multifatorial, tanto na questão de adesão, na permanência e, principalmente, nos benefícios que a prática regular pode trazer ao idoso (Gama et al., 2019; Miranda Neto et al., 2012;

Wiechmann, Ruzene, & Navega, 2013). No envelhecimento, alterações funcionais importantes são observadas (Garcez-Leme, Leme, & Espino, 2005; Lebrão & Laurenti, 2005), dentre elas as principais são a perda de equilíbrio postural e sarcopenia.

Os sistemas perdem agilidade, plasticidade, a coordenação fica alterada, causam perda do sincronismo muscular e menor controle motor, tornando os idosos mais vulneráveis a sofrerem quedas e, assim, muitos acabam diminuindo o nível de atividade física. A diminuição de atividade física favorece para o ganho de gordura, em substituição à perda massa magra (músculo e osso). A perda de massa muscular associada ao sobrepeso interfere negativamente na qualidade de vida dos idosos (Nascimento, Pereira, Cordeiro, & de Araújo, 2017), impactando na saúde e na qualidade de vida dos idosos (Skopinski, Resende, & Schneider, 2015). Associado às alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, a inatividade física também favorece as disfunções do sistema musculoesquelético que levam os idosos à perda progressiva de autonomia e independência.

Diante do exposto, para que o processo de envelhecimento seja saudável, além das medidas gerais de saúde, a promoção de atividade física para idosos se torna essencial (Ferreira, Maciel, Costa, Silva, & Moreira, 2012), promovendo melhor qualidade de vida e gerando menor incapacidade funcional dos idosos (World Health Organization, 2010). Desta forma, a inatividade ou diminuição da atividade física, decorrente das medidas restritivas causadas pelo distanciamento social da COVID-19, podem ter impacto negativo para o sistema musculoesquelético dos idosos (Greve, Brech, Quintana, Soares & Alonso, 2020).

Outro fator que o distanciamento pode estar gerando na população idosa é a diminuição da produção da vitamina D, pela falta de exposição à luz solar. Os idosos, por conta do distanciamento social, podem estar evitando sair de casa, seja para ir ao supermercado, a farmácia, as feiras de rua, ou até para prática de atividade física, o que compromete a adequada exposição à luz solar. A vitamina D, é primordial na regulação da produção e absorção óssea, mas também na manutenção da força e potência, além do equilíbrio postural em indivíduos idosos (Brech et al., 2017; Shinchuk & Holick, 2007), melhorando a contratilidade muscular (Glerup et al., 2000).

É possível verificar que o distanciamento social tem acarretado mudanças importantes e profundas nas rotinas de pessoas idosas, e conseqüentemente alterações nas atividades diárias, como as atividades físicas. Tais alterações podem influenciar o estilo de vida dessas pessoas, tornando-as mais sedentárias, com aumento de períodos sentados, assistindo televisão e conectando-se com o mundo por meio de celulares ou computadores. Esses “novos” comportamentos podem ser danosos para saúde física do idoso, pois geram diminuição de algumas variáveis físicas como força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e destreza, bem como a diminuição de algumas variáveis imunológicas e psicológicas.

Como forma de tentar minimizar tais perdas, a Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ (2020), propôs um guia, contendo orientações relevantes para que os idosos tentem manter níveis elevados de atividade física, mesmo que realizando atividades em casa, respeitando o afastamento social. Segundo o guia, os exercícios feitos em casa podem auxiliar no controle e melhora de doenças crônicas, na melhora da imunidade e dos aspectos psicológicos envolvidos durante este período de distanciamento social.

Quanto às recomendações e orientações de atividades físicas, a Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020) elencou algumas orientações que refletem em ações possíveis de serem realizadas, tais como, manter-se ativo, porém evitar treinos de alta intensidade, pois pode diminuir a imunidade ou levar a lesão; procurar orientações dos profissionais, para prescrever treinos de acordo com o nível de condicionamento e limitações de maneira individualizada; realizar atividades físicas e/ou exercícios que já realizavam dentro de sua rotina; preparar-se para realizar a sua série de exercícios em casa como se estivesse indo para um dia de aula; hidratar-se e manter uma alimentação saudável, por meio consumo de alimentos in natura e minimamente processados; o ideal é que o idoso faça 150 minutos de atividade física por semana (cerca de 30 minutos por dia), em intensidade moderada; se estiver realizando a atividade física em uma intensidade mais baixa, ou em uma quantidade menor, lembre que qualquer tempo dedicado é melhor do que nenhum exercício.

Ainda em continuidade (Fiocruz, 2020), dançar, agachar-se, abdominais, subir escada, pular corda, yoga, meditação, alongamentos, jogos com a família, tarefas domésticas, podem ser realizadas dentro de casa; utilizar roupas leves durante a prática da atividade física; tomar sol na varanda ou no quintal, principalmente no período da manhã;

evitar ficar sentado por períodos prolongados, levante-se no período de intervalo da novela, do filme, ande, agache-se, alongue-se; espreguiçar sempre que puder; dance músicas que tem uma memória afetiva importante, pois isso lhe trará prazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o período de distanciamento social, a manutenção de hábitos saudáveis, certamente estará atrelada a medidas de rotinas que visem à manutenção do bem estar físico associado com aspectos emocionais. Esta combinação é essencial para a manutenção de uma boa qualidade de vida. Ainda no que tange às prerrogativas em relação à qualidade de vida, é oportuno enfatizar que as relações interpessoais fazem parte do nosso cotidiano e a pandemia e as alterações no cotidiano da vida das pessoas trouxeram formas peculiares de estabelecimento destas relações.

Por um lado, o distanciamento social pode potencializar o aparecimento de sentimentos com ênfase em manifestações negativas como, depressão, ansiedade e tensão, mas por outro lado, novas formas de relacionamento digital e investimento em novas descobertas socioemocionais foram descobertas, e são oportunas, como forma de atenuar a “falta” das relações presenciais. Além disso, durante o período de distanciamento social, os idosos devem incorporar, dentro da atual rotina, hábitos que envolvam atividades físicas, evitando períodos prolongados de sedentarismo, bem como a devida exposição à luz solar (quando possível, respeitando as medidas de distanciamento social).

O cenário da pandemia, certamente, ampliou as possibilidades de relacionamento interpessoal e de suporte por meio de diferentes recursos, mas os estudos são iniciais, até porque é a primeira vez que nos deparamos com tal contexto no Brasil. Dessa forma, enquanto limitação do presente estudo pode-se citar o fato de que as proposições apontadas são pautadas em pouca observação, havendo a necessidade de mais estudos sobre esta temática. Assim, estudos futuros poderiam ter como prerrogativas a verificação de comprometimentos oriundos do período de distanciamento social.

AGRADECIMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

REFERÊNCIAS

Abranches, M. V., & Lana, R. M. (2020). Pandemia por SARS-CoV-2. *Caderno de Saúde Pública*, 36(4), e00055220.

Allès, B., Samieri, C., Jutand, M.-A., Carmichael, P.-H., Shatenstein, B., Gaudreau, P., ... Laurin, D. (2019). Nutrient Patterns, Cognitive Function, and Decline in Older Persons: Results from the Three-City and NuAge Studies. *Nutrients*, 11(8), 1808. <https://doi.org/10.3390/nu11081808>

Alonso, A. C., Ribeiro, S. M., Silva Luna, N. M., Peterson, M. D., Bocalini, D. S., Serra, M. M., ... Garcez-Leme, L. E. (2018). Association between handgrip strength, balance, and knee flexion/extension strength in older adults. *PLoS ONE*, 13(6), e0198185. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198185>

Annweiler, C., Montero-Odasso, M., Schott, A. M., Berrut, G., Fantino, B., & Beauchet, O. (2010). Fall prevention and vitamin D in the elderly: An overview of the key role of the non-bone effects. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 11(7), 50. <https://doi.org/10.1186/1743-0003-7-50>.

Applegate, W. B., & Ouslander, J. G. (2020). COVID-19 Presents High Risk to Older Persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(4), 681. <https://doi.org/10.1111/jgs.16426>

Areosa, S. V. C., & Gaedke, M. Â. (2020). A pandemia da COVID-19, o isolamento social e as revistas científicas. *Journal of Infection Control*, 9(2).

Associação Psiquiátrica Americana (2014). Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-V. Porto Alegre. (5a ed) Artmed.

Azeredo, Z. A. S. & Afonso, M. A. N. (2016). Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 19(2), 313-324.

Bavoso, D., Galeote, L., Montiel, J. M., & Cecato, J. F. (2018). Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 7(2), 26-37. <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362>.

Bezerra, A., da Silva, C. E. M., Soares, F., & da Silva, J. A. M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 1-24.

Bischoff-Ferrari, H. A., Dietrich, T., Orav, E. J., Hu, F. B., Zhang, Y., Karlson, E. W., & Dawson-Hughes, B. (2004). Higher 25-hydroxyvitamin D concentrations are associated with better lower-extremity function in both active and inactive persons aged ≥ 60 y. *American Journal of Clinical Nutrition*, 80(3), 752–758. <https://doi.org/10.1093/ajcn/80.3.752>.

Bittencourt, R. N. (2020). Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*, 19(221), 168-178.

Bohannon, R. W. (2008). Hand-grip dynamometry predicts future outcomes in aging adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 31(1), 3–10. <https://doi.org/10.1519/00139143-200831010-00002>

Brasil [Ministério da Saúde]. (2020). Coronavírus - Plataforma Integrada de Vigilância em Saúde - Ministério da Saúde. Retrieved May 21, 2020, from <http://plataforma.saude.gov.br/coronavirus/>

Brech, G. C., Alonso, A. C., Luna, N. M. S., & Greve, J. M. (2013). Correlation of postural balance and knee muscle strength in the sit-to-stand test among women with and without postmenopausal osteoporosis. *Osteoporosis International*, 24(7), 2007–2013. <https://doi.org/10.1007/s00198-013-2285-x>

Brech, Guilherme Carlos, Ciolac, E. G., Peterson, M. D., Greve, J. M. D. A., & D'Andréa. (2017). Serum 25-hydroxyvitamin D levels are associated with functional capacity but not with postural balance in osteoporotic postmenopausal women. *Clinics*, 72(1), 11–16. [https://doi.org/10.6061/clinics/2017\(01\)03](https://doi.org/10.6061/clinics/2017(01)03)

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Cabral, K. de N., Brech, G. C., Alonso, A. C., Soares, A. T., Opaleye, D. C., Greve, J. M. D. A., & Jacob-Filho, W. (2020). Posturographic measures did not improve the predictive power to identify recurrent falls in community-dwelling elderly fallers. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 75, e1409. <https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e1409>.

Cancino, M., Rehbein-Felmer, L. & Ortiz, M. S. (2018). Funcionamiento cognitivo em adultos mayores: rol de la reserva cognitiva, apoyo social y depresión. *Revista médica de Chile*. 146(3), 315-322.

Cavaliere, I. A. D. L., & Costa, S. G. (2011). Isolamento social, sociabilidades e redes sociais de cuidados. *Physis: revista de saúde coletiva*, 21, 491-516.

Community Containment Measures. (2020). Interventions for Community Containment. Retrieved from <https://www.cdc.gov/sars/guidance/d-quarantine/app1.html>

Conselho Estadual de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo - COSEMS/SP (2020). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <http://www.cosemssp.org.br/noticias/covid-19-documentos-e-orientacoes-sobre-a-saude-mental/>

Conselho Federal de Psicologia – CFP (2020a). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://site.cfp.org.br/coronavirus/1-inicio/>.

Conselho Federal de Psicologia – CFP (2020b). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://site.cfp.org.br/coronavirus/noticias/>

Coronavirus Resource Center - Johns Hopkins University (2020). *Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*. Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

da Costa, L. M. C., & Merchan-Hamann, E. (2016). Pandemias de influenza e a estrutura sanitária brasileira: breve histórico e caracterização dos cenários. *Revista Pan-Amazônica de Saúde*, 7(1), 15-15.

Darsie, C., & Weber, D. L. (2020). Doença e controle espacial: questões sobre dispersão e isolamento em tempos de pandemia. *Journal of Infection Control*, 9(2) 1-2.

de Almeida Hammerschmidt, K. S., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 25.

do Rosário Costa, N., Jatobá, A., Bellas, H., & de Carvalho, P. V. R. (2020). As Medidas de Enfrentamento à Pandemia da Covid-19 no Brasil na Percepção da População Atual nas Mídias Sociais. Centro de Estudos Estratégicos FIOcruz, *Pesquisa, Política e Ação em Saúde Pública*, 1-14.

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Costa, S. M. G., Silva, A. O., & Moreira, M. A. S. P. (2012). Envelhecimento Ativo e Sua Relação Com a Independência Funcional. *Texto e Contexto Enfermagem*, 21(3), 513–518. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>

Franciulli, P. M., Souza, P. A., Soares, P. N. C., Silva, V. N., Severino, Y. T. N., Dos Santos, Y. G., & Alonso, A. C. (2019). Comparison of the risk of falls between elderly people who practice physical exercises and who are sedentary and the relationship between balance and muscle strength variables. *Mundo Da Saude*, 43(2), 360–373. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.20194302360373>.

Freire, R. S., Lélis, F. L. O., Fonseca Filho, J. A., Nepomuceno, M. O., & Silveira, M. F. (2014). Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(5), 345–349. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>

Freitas, V., Melo, C. C. D., Leopoldino, A., Boletini, T., & Noce, F. (2018). Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Revista de psicología del deporte*, 27(4), 0075-81.

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020a). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-para-o-cuidado-de>

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020e). Recuperado em: 27 de Maio de 2020. [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano de continuidade covid19 fiocruzv1.3 30032020 merged.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_continuidade_covid19_fiocruzv1.3_30032020_merged.pdf)

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020b). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/covid-19-recomendacoes-para-o-cuidado-de-criancas-em-situacao-de-isolamento-hospitalar/>

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020c). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-violencia-domestica-e-familiar/>

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020d). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-para-gestores.pdf>

Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2020f).. Recuperado em 18 de Maio de 2020. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41030>

Gama, K. N. M. da, Morais, Ra. C. de, Oliveira, V. de, Martins, L. T., & Tertuliano, I. W. (2019). Atividades físicas para idosos: motivos para aderência e permanência. *LifeStyle*, 6(2), 51–59. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v6.n2.p51-59>.

Garcez-Leme, L. E., Leme, M. D., & Espino, D. V. (2005). Geriatrics in Brazil: A big country with big opportunities. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(11), 2018–2022. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53557.x>

Glerup, H., Mikkelsen, K., Poulsen, L., Hass, E., Overbeck, S., Andersen, H., ... Eriksen, E. F. (2000). Hypovitaminosis D myopathy without biochemical signs of osteomalacic bone involvement. *Calcified Tissue International*, 66(6), 419–424. <https://doi.org/10.1007/s002230010085>

Gomes Neto, M., & Castro, M. F. de. (2012). Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 18(4), 234–237. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922012000400003>.

Guiselini, M. (2006). *Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos* (2nd ed.). Phorte.

Heywood, A. E., Nothdurft, H., Tessier, D., Moodley, M., Rombo, L., Marano, C., & De Moerlooze, L. (2016). Pre-travel advice, attitudes and hepatitis A and B vaccination rates among travellers from seven countries. *Journal of travel medicine*, 24(1), 1-8

Leandro-França, C., & Giardini Murta, S. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e profissão*, 34(2), 318-329.

Lewnard, J. A., & Lo, N. C. (2020). Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*, 1–2. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30190-0](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30190-0)

Medeiros, B. P., da Rocha, H. R., & Goldoni, L. R. F. (2020). Covid-19, transformações e vulnerabilidades da sociedade durante o isolamento. *Observatório Militar da Praia Vermelha*. Rio de Janeiro: ECEME.

Moura, M. M. D. & Veras, R. P. (2017). Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 27 (1), 19-39.

Nascimento Junior, J. R. A., Capelari, J. B., & Vieira, L. F. (2012). Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e satisfação de vida de idosos. *Journal of Physical Education*, 23(4), 647-654.

Nascimento, M. de M., Pereira, L. G. D., Cordeiro, P. R. N., & de Araújo, L. M. G. (2017). Comparison and agreement of criteria for the bmi classification of physically active elderly women living in the backlands, semi-arid region. *Journal of Human Growth and Development*, 27(3), 342–349. <https://doi.org/10.7322/jhgd.128227>.

Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Ai, D., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., ... Gartlehner, G. (2020). Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1–4.

Oliveira, D. V., Favero, P. F., Codonato, R., Moreira, C. R., Antunes, M. D., & Nascimento Júnior, J. R. A. (2017). Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 797-804.

Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2020a). Recuperado em: 18 de Maio de 2020. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2020b). Recuperado em: 18 de Maio de 2020.

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0#mental

Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2020c). Recuperado em: 18 de Maio de 2020.

<http://www2.ebserh.gov.br/documents/16756/5119444/A+cartilha+sau%CC%81de+mental+covid-19+ok.pdf/b277aed9-f881-45cd-b289-4457f33a0d85>

Organização Pan-Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde (2016). OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. Recuperado de:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839

Ornell, F., 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.*, 2 88-87.

Ramos, T. T. (2020). Pandemia é pandemia em qualquer lugar–vivendo a crise da Covid-19 de fora dos grandes centros. *Espaço e Economia. Revista brasileira de geografia econômica*, (18).

Rego, S., & Palácios, M. (2020). Algumas lições que já devemos tentar aprender com a pandemia. Informe ENSP, 1-2, 25.

Santa-Clara, H., Pinto, I., Santos, V., Pinto, R., Melo, X., Almeida, J. P., ... Mendes, M. (2015). Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco. *Revista Factores de Risco*, (35), 28–35.

Santos, F., Oliveira, D., Antunes, M., & Faria, T. (2018). Efeitos do exercício físico sobre o estresse percebido de idosos. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, 1(2), 127-136.

Sartório, C. L., Juiz, P. J. L., de Melo Rodrigues, L. C., & Álvares-da-Silva, A. M. (2020). Paradoxos de Retroalimentação da Pandemia da Covid-19: quebrando o ciclo. *Cadernos de Prospecção*, 13(2 COVID-19), 425.

Schuchmann, A. Z., Schnorrenberger, B. L., Chiquetti, M. E., Gaiki, R. S., Raimann, B. W., & Maeyama, M. A. (2020). Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19/Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social dilemmas in coping with the COVID-19 pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 3556-3576.

Serra MM, Alonso AC, Peterson M, Mochizuki L, Greve JM, Garcez-Leme LE. Balance and Muscle Strength in Elderly Women Who Dance Samba. *PLoS One*. 2016 Dec 1;11(12):e0166105. doi: 10.1371/journal.pone.0166105. PubMed PMID: 27906984; PubMed Central PMCID: PMC5132314.

Shinchuk, L., & Holick, M. F. (2007). Vitamin D and rehabilitation: Improving functional outcomes. *Nutrition in Clinical Practice*, 22(4). <https://doi.org/10.1177/0115426507022003297>

Skopinski, F., Resende, T. de L., & Schneider, R. H. (2015). Imagem corporal, humor e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(1), 95–105. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14006>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.

Wiechmann, M. T., Ruzene, J. R. S., & Navega, M. T. (2013). O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos. *ConScientiae Saúde*, 12(2), 219–226. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v12n2.3349>.

Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>

World Health Organization. (2010). Relatório global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice. *Who Library Cataloguing-in-Publication Data*, 64.

Zwielewski, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., Nicolazzi, E. M. D. S., De Moura, J. A., Schlindwein-Zanini, R. A. C. H. E. L., & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela covid-19. *Revista debates in Psychiatry*, 2-9.