

Elaboração de uma intervenção educativa preventiva sobre ansiedade para idosos: relato de experiência em tempos de COVID-19

Elaboration of a preventive educational intervention on anxiety for the elderly: An experience report in COVID-19 times

Elaboración de una intervención educativa preventiva sobre ansiedad para personas mayores: relato de una experiencia en tiempos del COVID-19

Anna Cálida Ghazaleh Tajra
Carolinne da Silva Nunes Cruz
Daniel Leal
João Pedro Borges Andrade Grespan
Lucas Torres de Brito
Marina Pimentel Freitas
Henrique Salmazo da Silva

RESUMO: O objetivo deste artigo foi descrever, por meio de relato de experiência, a elaboração de uma intervenção educativa preventiva sobre a ansiedade em pessoas idosas em tempos de COVID-19. As atividades estiveram vinculadas à disciplina de Práticas de Saúde Coletiva, da Universidade Católica de Brasília, e envolveram: pesquisa de opinião e elaboração de conteúdos sobre saúde em perfil do Instagram. Observou-se que a intervenção mostrou-se efetiva e possibilitou a promoção de saúde na velhice.

Palavras-chave: Infecções por Coronavírus; Educação em Saúde; Ansiedade em idosos.

ABSTRACT: *The purpose of this article was to describe, through an experience report, the development of a preventive educational intervention on anxiety for elderly people in times of COVID-19. The activities were linked to the discipline of Collective Health Practices, at the Catholic University of Brasília, and involved: opinion polling and the elaboration of health content on an Instagram profile. It was observed that the intervention was effective and enabled health promotion in old age.*

Keywords: *Coronavirus infections; Health education; Anxiety in the elderly.*

RESUMEN: *El propósito de este artículo fue describir, a través de un relato de experiencia, el desarrollo de una intervención educativa preventiva sobre la ansiedad en personas mayores en tiempos de COVID-19. Las actividades estuvieron vinculadas a la disciplina de Prácticas Colectivas de Salud, en la Universidad Católica de Brasilia, e involucraron: encuestas de opinión y elaboración de contenido de salud en un perfil de Instagram. Se observó que la intervención resultó eficaz y permitió la promoción de la salud en la vejez.*

Palabras clave: *Infecciones por coronavirus; Educación para la salud; Ansiedad en los ancianos.*

Introdução

A ampliação de casos da COVID-19 ao redor do mundo desafiou profissionais, pesquisadores, gestores de saúde e os governos a delinear ações para preservar a saúde das comunidades e populações. Uma dessas ações consistiu em políticas de isolamento social, dada a escassez de métodos de imunização, conjugados à rapidez da disseminação do vírus (notificação da OMS em 31 de dezembro de 2019) e da elevada mortalidade entre pessoas idosas e com doenças crônicas não transmissíveis (Kalache, *et al.*, 2020). Em consequência, muitos idosos assistiram a uma mudança abrupta no estilo de vida, sendo esta agenciada pela redução de interações sociais, por possíveis dificuldades de acesso a serviços essenciais (alimentação, transporte, segurança, cuidados e terapias) e pelo aumento de notícias sobre os óbitos e desdobramentos negativos da COVID-19 (Armtage, & Nellums, 2020; Kalache, *et al.*, 2020).

Nesse contexto, alguns estudos reportaram aumento dos casos de ansiedade e das demandas de saúde mental em adultos (Kaufman, Petkova, Bhui, & Schulze, 2020; Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui, & Idoiaga-Mondragon, 2020; Wang, *et al.*, 2020) e entre idosos (Armtage, & Nellums, 2020). Ao avaliar, por meio de questionário eletrônico, 1210 participantes adultos em 194 cidades da China, entre 31 de janeiro e 2 de fevereiro de 2020, Wang, *et al.* (2020) observaram que 53,8% dos participantes reportaram algum impacto psicológico em função da disseminação da COVID-19; e 28,8% relataram sintomas de ansiedade moderados a graves. Participantes com depressão e demandas de saúde mental autorreferidas tiveram pior impacto psicológico associado à pandemia (Wang, *et al.*, 2020).

Na literatura, o transtorno de ansiedade é definido como perturbações mentais caracterizadas por sentimentos de ansiedade e medo. Corresponde à preocupação com acontecimentos futuros, que cursam com sintomas físicos. De acordo com os critérios do *Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* (2013, p. 190), cada transtorno de ansiedade é diagnosticado e merece tratamento somente quando os sintomas não são consequências dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento, ou de outra condição médica, ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental.

Estudos epidemiológicos sobre a prevalência de ansiedade no Brasil encontraram prevalências variadas. Costa, Branco, Vieira, Souza e Silva (2019) encontraram prevalência de ansiedade de 27,4% entre adultos de 18 a 35 anos residentes em Pelotas, RS; e Machado, *et al.* (2016) encontraram prevalência de Transtorno de Ansiedade Generalizada em 22% entre a população adulta idosa residente em Criciúma, SC, sendo que 40,5% desta população apresentou pelo menos um transtorno de ansiedade. Em revisão de literatura da produção acadêmica mundial, Andreescu, & Lee (2020) observaram que as prevalências de ansiedade variaram entre 15 a 52% (Andreescu, & Lee, 2020). Conforme os autores, estes achados são moderados por diferenças metodológicas quanto aos procedimentos de amostragem, seleção (condição socioeconômica e cultural, além das questões clínicas da amostra) e de avaliação (rastreamento ou diagnóstico). Independentemente destes, a ansiedade revelou-se como preditora de maior mortalidade e morbidade entre a população idosa, cursando com pior função cardiovascular, menor desempenho cognitivo e qualidade de vida reduzida (Andreescu, & Lee, 2020).

Diante da atual irrupção da pandemia da COVID-19, além do estresse derivado da possibilidade de contrair a doença, outros fatores aumentam a suscetibilidade das pessoas em quarentena para o surgimento de sintomas de ansiedade, como as dificuldades econômicas e o risco do aumento de desemprego, que está diretamente associado ao agravamento da saúde mental da população.

Além disso, conforme os achados de Maximiano-Barreto, *et al.* (2019) condições antecedentes como nível socioeconômico, escolaridade e arranjo domiciliar possuem relação com a prevalência de ansiedade na população idosa. Os autores avaliaram 171 pessoas idosas atendidas em redes particulares e públicas de saúde e residentes em Maceió, AL, e encontraram que houve menor prevalência de ansiedade entre idosos com maior escolaridade, maior nível socioeconômico e que referiram residir com cônjuge e ou familiar. Em estudo mais recente, com 578 pessoas idosas atendidas na Estratégia de Saúde da Família de Porto Alegre, RS, Menta, Bisol, Nogueira, Engroff & Cataldo Neto (2020) encontraram que o transtorno de ansiedade generalizada foi mais prevalente nas mulheres, faixa etária de 60 a 69 anos, não aposentados, que coabitavam com quatro ou mais pessoas, e que apresentavam histórico de quedas.

Soma-se aos riscos, ainda, outro agravante: nunca foi notado, após a globalização observada no final do século XX, uma quarentena massiva, de proporção global e sem um término iminente. Assim, é verdade que o isolamento é uma medida profilática importante, mas também é verdade que, quanto mais tempo isolados, maior o risco do desenvolvimento das doenças psiquiátricas (Armtage, & Nellums, 2020).

Nesse sentido, urge-se que defininamos, como profissionais de saúde, intervenções de prevenção e educação em saúde para redução dos riscos de surgimento de transtornos mentais, como a ansiedade, em pessoas idosas (Murta, & Leandro-França, 2014). Dessa maneira, a elaboração de ações educativas para conscientizar a população sobre o envelhecimento e seus impactos, e também para fortalecer a rede de apoio aos idosos para um envelhecimento saudável torna-se imprescindível.

Acredita-se que essas intervenções podem fortalecer o empoderamento e a autoeficácia dos participantes, bem como auxiliar na organização da rotina de atividades diárias, de cuidados com o sono, prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e cuidados gerais com a saúde física e mental (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva, & Demenechet, 2020).

Em tempos de COVID-19, torna-se vital pensar em amplas estratégias de promoção de saúde; preparar os serviços de saúde mental aos desdobramentos negativos da pandemia a pessoas com transtornos mentais; e instrumentalizar os profissionais com ferramentas para promover serviços e atendimentos de saúde mental mediante o uso de tecnologias de comunicação e a promoção de ações de educação em saúde voltadas para prevenção, promoção e cuidados na área de saúde mental (Kaufman, Petkova, Bhui, & Schulze, 2020).

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi descrever, por meio de relato de experiência, a elaboração de uma intervenção educativa preventiva sobre a ansiedade para pessoas idosas em tempos de COVID-19. Utilizou-se para isso, como ferramenta de promoção de saúde, a criação do perfil @quarentenansiosa na rede social Instagram. Por meio desse perfil foram divulgados conteúdos relacionados à promoção da saúde mental, como alimentação, atividade física, relações sociais e sono. Dessa forma, são descritos, neste trabalho, o processo de elaboração e desenvolvimento dos materiais educativos. Por meio das pesquisas realizadas e das experiências sistematizadas, são propostas reflexões para otimizar as medidas educativas que utilizam as redes sociais e abordam questões de saúde mental na velhice, como a ansiedade.

Metodologia

O presente trabalho trata-se de relato de experiência a partir do Projeto Educativo Preventivo desenvolvido na Disciplina de Práticas de Saúde Coletiva (PSC), ofertada no terceiro semestre do curso de Medicina, da Universidade Católica de Brasília, no primeiro semestre do ano de 2020, e realizada de modo remoto.

A disciplina PSC apresenta como objetivo instrumentalizar os estudantes para a elaboração de Projetos Preventivos e Educativos em saúde (PEPS), ancorando-se em teorias de Planejamento Estratégico Situacional aplicadas à saúde (Furtado, Campos, Oda, & Onocko-Campos, 2018), na análise do perfil epidemiológico populacional, e no delineamento de intervenções educativas em saúde ancoradas ao trabalho das sete teses de educação em saúde (Briceño-León, 1996), sendo estas: I - A educação não ocorre só nos programas educacionais, mas em toda a ação sanitária; II - A ignorância não é um vazio a ser preenchido, mas um conteúdo a ser transformado; III - Não há um que sabe, e outro que não sabe, mas dois que dispõem de saberes distintos; IV - A educação deve ser dialogada e participativa; V - A

educação deve reforçar a confiança das pessoas em si mesmas; VI - A educação em saúde deve procurar valorizar o modelo de conhecimento esforço/recompensa; VII - A educação deve fomentar a responsabilidade individual e a cooperação coletiva.

Baseando-se na articulação desses conteúdos, utilizou-se como etapas para realização deste estudo: pesquisa de opinião com pessoas com idade igual ou superior a 60 anos por meio de formulário eletrônico; levantamento dos materiais educativos disponíveis na literatura e a análise das principais necessidades de saúde para elaboração do perfil e dos conteúdos veiculados no Instagram, descritos a seguir.

a) *Pesquisa de Opinião*

Em março de 2020, diante do decreto da pandemia da COVID-19, delineou-se um questionário semiestruturado, composto por quatorze questões com informações sociodemográficas (idade, estado civil, arranjo domiciliar e trabalho: aposentado ou não), avaliação subjetiva da ansiedade (de 0 a 10), impacto da pandemia no estilo de vida e na percepção subjetiva de saúde mental e sugestões para enfrentamento das mudanças agenciadas pela COVID-19. Todas as questões foram apresentadas na plataforma Google Forms e disponibilizadas por meio de *link* divulgado nas redes sociais, como Whatsapp e Instagram. Utilizou-se, como método de recrutamento e divulgação, a estratégia Bola de Neve, técnica de amostragem não probabilística, na qual os participantes selecionados para o estudo convidaram novos participantes da sua rede de amigos e conhecidos.

Inicialmente os participantes convidados foram compostos por familiares e amigos dos autores e da turma de estudantes matriculados na disciplina. Por meio desse método, participaram desta etapa 44 pessoas idosas com acesso à internet, residentes no Distrito Federal, Goiás e adjacências, que responderam ao questionário entre a terceira e a quarta semana de março/2020.

Esse período corresponde à segunda e à terceira semana epidemiológica associada à disseminação do vírus, no Distrito Federal (DF), após a notificação do primeiro caso, em 8 de março de 2020. Vale destacar que o DF foi o primeiro estado brasileiro a adotar medidas de isolamento social, o que gerou discussões sobre a validade destas e as repercussões sobre a economia, saúde da população, oferta e acesso aos serviços essenciais.

b) *Levantamento dos materiais educativos já disponíveis*

Para delineamento do perfil no Instagram, realizou-se levantamento e avaliação dos materiais educativos e de promoção de saúde sobre ansiedade, idosos e COVID-19, veiculados e produzidos por pesquisadores vinculados a programas de pós-graduação em Gerontologia no Brasil. Para avaliação dos materiais, utilizou-se o Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde, composto por 15 itens, que avaliam objetivos, estrutura/apresentação e relevância dos materiais educativos em saúde (Leite, *et al.*, 2018).

Os materiais foram avaliados pelos autores e observou-se que, nos seis materiais consultados, houve avaliação superior a 80% de concordância de avaliação positiva relativa à compreensão, clareza e relevância dos conteúdos. Todos os materiais analisados mencionaram a adoção de estratégias de saúde física e mental e suas associações com variáveis ligadas ao estilo de vida, como alimentação, prática de atividades físicas, interação social, lazer, uso de tecnologias e de práticas alternativas como meditação e yoga. Nesse sentido, os conteúdos elaborados no presente trabalho se aprofundaram em algumas dessas temáticas como estratégias para redução dos sintomas de ansiedade em idosos em tempos de COVID-19.

c) *Análise das principais necessidades de saúde para elaboração do perfil no Instagram*

Após essas etapas, realizou-se a análise descritiva do perfil sociodemográfico, de saúde e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes da pesquisa de opinião diante da COVID-19. A partir desta, foram elencados os pontos-chave para a elaboração das ações de promoção de saúde a serem veiculadas por meio do Instagram, perfil @quarentenansiosa.

Resultados

Dentre os 44 participantes da pesquisa de opinião, 60% apresentavam faixa etária de 65 a 74 anos e 29% estão acima do intervalo (entre 75 a 87 anos).

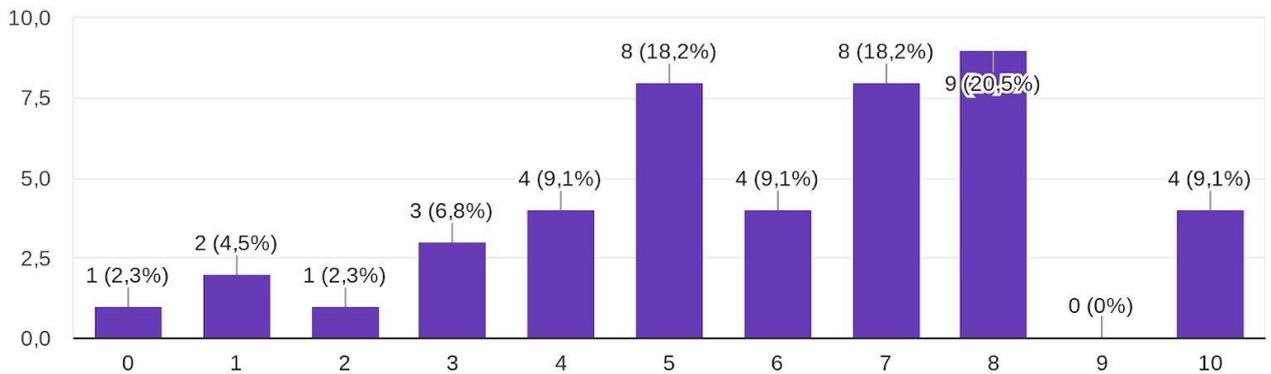
A maioria dos entrevistados eram casados (63,6%), aposentados (79,5%) e referiram ter companhia em casa (83,7%). Contudo, houve um contingente importante que referiu morar só (16,3%). Observou-se que 54,5% dos idosos que responderam ao questionário o fizeram sem o auxílio de outra pessoa.

Na avaliação subjetiva da ansiedade (0 a 10), em que os participantes deveriam julgar em uma escala de 0 a 10 o quanto estavam ansiosos, a 20,5% foi atribuído o grau 9; e 36,4% grau 8 (Figura 1). Do total da população investigada, apenas 18,2% do grupo já tiveram diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em algum momento da vida (Figura 2). Com relação à vivência da quarentena, verificou-se que 44% dos participantes inseriram-se na categoria ansioso; 20%, triste; 16%, indiferente; 16%, preocupado; e apenas 4% relatou estar feliz.

Figura 1 - Escala de ansiedade (0 a 10). Brasília, DF, 2020

Em uma escala de 0 a 10 quanto você se considera uma pessoa ansiosa?

44 respostas

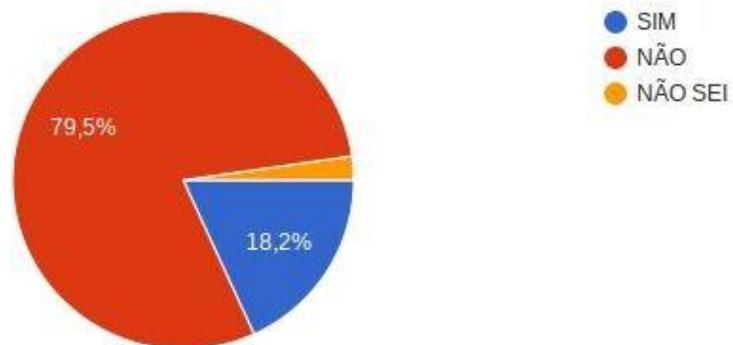


Fonte: elaborada pelos autores

Figura 2 - Gráfico do diagnóstico de síndrome de ansiedade. Brasília, DF, 2020

Você já foi diagnosticado com síndrome de ansiedade?

44 respostas

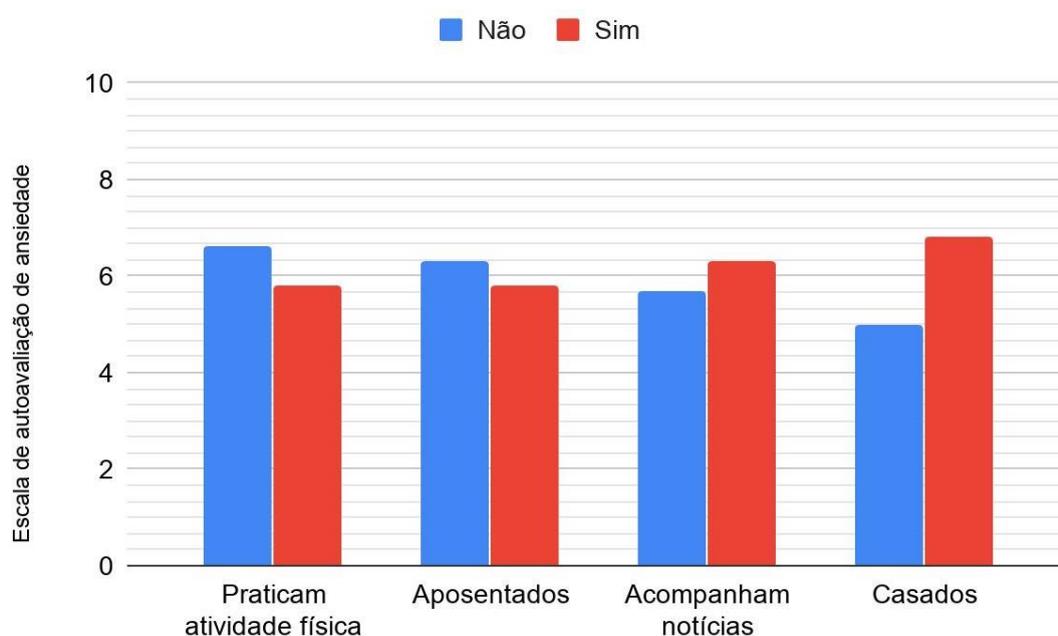


Fonte: elaborada pelos autores

Com relação aos hábitos de vida, cerca de 81,8% do grupo pesquisado realizavam atividades físicas, recreativas, domésticas e de lazer regularmente, dentre elas caminhada, hidroginástica, artesanato, práticas religiosas, ginástica, musculação, tarefas domésticas e costura. Contudo, 88,6% disseram que a quarentena interferiu em seu estilo de vida.

No que se refere ao apoio social, todos afirmaram ter apoio familiar e adotar medidas para respeitar a quarentena. Conforme a Figura 3, os participantes que referiram ter maior percepção subjetiva de ansiedade relataram assistir à televisão e utilizar o celular para acompanhar notícias sobre a pandemia da COVID-19, eram casados, e não aposentados. Por outro lado, os idosos que praticavam atividade física apresentaram menor percepção de ansiedade (Figura 3). Contudo, observou-se diferença estatisticamente significativa apenas entre o grupo de casados (Teste Mann-Whitney, $p=0,002$), indicando que os idosos casados apresentaram maior percepção subjetiva de ansiedade do que os que não tinham companheiro(a).

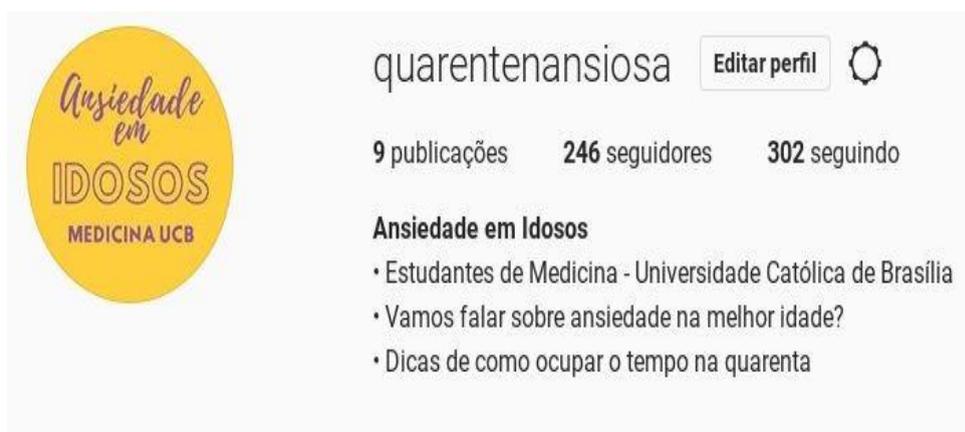
Figura 3 - Comparativo entre níveis de ansiedade em idosos. Brasília, DF, 2020



Fonte: elaborada pelos autores

Com base nesse panorama e perfil da população, foram elaboradas, como intervenção educativa em saúde, postagens, enquetes e *lives* veiculadas através da rede social Instagram (Figura 4), além da utilização secundária do aplicativo de mensagens Whatsapp para a divulgação dos conteúdos postados no Instagram. Buscou-se ter como público-alvo do Instagram seguidores idosos, e também a população em geral, de forma a alcançarmos maior amplitude de seguidores e de divulgação das postagens publicadas na rede.

Figura 4 - Conta da rede social, perfil @quarentenansiosa Instagram, Brasília, DF, 2020



Fonte: elaborada pelos autores

Nesses veículos, optou-se por compartilhar informações acerca de como cultivar uma boa saúde mental (Figura 5), exercícios físicos que poderiam ser realizados em casa (Figura 6), informações pertinentes acerca da COVID-19 (Figura 7) e dos transtornos de ansiedade (Figura 8), bem como conteúdos informativos para aprofundamento sobre o tema.

Figura 5 - Post acerca do cultivo de uma boa saúde mental, perfil @quarentenansiosa Instagram, Brasília, DF, 2020



Fonte: elaborada pelos autores

Figura 6 - Post acerca de exercícios que poderiam ser realizados em casa, perfil @quarentenansiosa Instagram, Brasília, DF, 2020



Fonte: elaborada pelos autores

Figura 7 - Post acerca da COVID-19, perfil @quarentenansiosa Instagram, Brasília, DF, 2020

Fonte: elaborada pelos autores

Figura 8 - Post acerca do Transtorno de Ansiedade, perfil @quarentenansiosa Instagram, Brasília, DF, 2020

Fonte: elaborada pelos autores

Discussão

Observou-se que, em tempos de isolamento social, a intervenção via rede social mostrou-se efetiva por alcançar pessoas idosas, familiares e população adulta em geral, e possibilitou disseminar conteúdos de promoção de saúde direcionados ao enfrentamento da ansiedade no contexto da COVID-19. Essas intervenções se fazem necessárias em função do impacto da quarentena em medidas de bem-estar e qualidade de vida da população idosa.

No presente estudo, grande parcela dos participantes referiu mudanças no estilo de vida após o início da quarentena, e aproximadamente 90% tiveram algum sentimento negativo associado, sendo os mais prevalentes à ansiedade e à tristeza. Observou-se que os idosos casados apresentaram maior percepção subjetiva de ansiedade, o que contraria parcialmente os achados de estudos prévios (Maximiano-Barreto, *et al.*, 2019). As razões pelas quais a prevalência da percepção subjetiva de ansiedade ter sido maior entre os idosos casados deve ser elucidada em outros estudos, de forma a apontar as razões e controlar outras variáveis que podem se associar a prevalência de ansiedade neste grupo, como escolaridade, renda, estilo de vida, e outras variáveis).

Embora não tenha sido estatisticamente significativa, entre os idosos que praticavam atividades físicas regulares, houve menor percepção de ansiedade, o que demonstra os benefícios psicológicos associados à prática da atividade física; ao passo que houve maior percepção subjetiva de ansiedade entre os que relataram assistir à televisão e utilizar o celular para acompanhar as notícias sobre a pandemia da COVID-19. É possível que a mensuração da ansiedade por instrumentos clínicos e de rastreio produzissem achados mais consistentes.

Contudo, os nossos resultados cursam na direção de que o estilo de vida e a exposição contínua a informações ameaçadoras à saúde consistem em eixos centrais para elaboração de intervenções educativas em saúde (Kaufman, Petkova, Bhui, & Schulze, 2020; Wang, *et al.*, 2020). Dessa forma, esses tópicos foram os alvos das postagens no perfil @quarentenansiosa, de forma a incentivar um estilo de vida mais saudável e dialogar sobre as questões de saúde que permearam o cotidiano do público-alvo (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva, & Demenechet, 2020).

A utilização de instrumentos tecnológicos no que tange à abordagem aos idosos pode parecer destoante num primeiro momento, mas, de acordo os estudos de Zou *et al.* (2012), o uso dos instrumentos tecnológicos promove benefícios na saúde mental de pessoas idosas.

Tal estudo teve como propósito avaliar a eficácia e aceitabilidade de um programa breve, via internet, para redução de sintomas moderados de ansiedade. A intervenção consistiu em cinco encontros on-line que abordaram informações sobre os sintomas e tratamento da ansiedade, instruções sobre mudança de pensamentos disfuncionais, princípios básicos sobre como controlar os sintomas físicos, exposição gradativa e prevenção a recaídas. Os resultados desse estudo são animadores, pois indicaram melhoras significativas nos sintomas de ansiedade e um alto grau de aceitabilidade desse tipo de intervenção pelos idosos.

Contudo, no contexto da COVID-19 na China, nem todos os idosos apresentaram acesso facilitado à internet e aos aplicativos associados às redes sociais (Yang, *et al.*, 2020). O mesmo provavelmente se aplica ao Brasil. Em estudo recente, Krug, D'Orsi e Xavier (2019) encontraram a prevalência do uso de internet entre 26,6% dos idosos de Florianópolis, estado de Santa Catarina, avaliados no contexto do estudo longitudinal do Epifloripa Idoso. Nesse contexto, torna-se essencial o delineamento de programas de alfabetização digital, associados à oferta de serviços de apoio psicológico de amplo acesso às comunidades diante de situações de crise.

No presente estudo, ao se observar que a maioria dos idosos responderam individualmente ao questionário sem auxílio (54,5%), percebe-se que a população investigada apresentou acesso a internet. Contudo, um pouco menos da metade dos participantes necessitaram de auxílio para responder às questões. Dessa forma, programas de alfabetização digital e de educação em saúde, que dependem de uma maior democratização das redes, poderiam ser implantados no Brasil, com a conjugação de profissionais, acadêmicos, serviços de saúde e outros atores sociais no sentido de promover a saúde mental em situações de crise como a COVID19 (Yang, *et al.*, 2020).

Além do mais, a transposição, para a práxis, da necessidade do acolhimento de pessoas e familiares em estado de vulnerabilidade, é uma estratégia fundamental para a identificação das necessidades assistenciais, do alívio de sofrimento e do planejamento de intervenções, em consonância às diretrizes estabelecidas na Política Nacional de Saúde Mental. No contexto da saúde mental na velhice, é importante considerar que as desigualdades sociais relacionadas à etnia, ao sexo e a dificuldades de uso e acesso aos serviços de saúde tornam os idosos brasileiros mais vulneráveis à pandemia da COVID-19 (Kalache, *et al.*, 2020).

A disponibilidade de informações, nas postagens, que incentivam a prática de atividades físicas, o cultivo de uma boa saúde mental e informações pertinentes acerca da COVID-19 e dos transtornos de ansiedade, fazem com que a pessoa idosa passe a ter significativas atuações sobre suas escolhas nesses campos. Além disso, devido aos reflexos dessas atuações no estilo de vida, a pessoa idosa é convidada a refletir sobre os cuidados com a saúde e a empoderar-se sobre os hábitos de vida, estratégias de enfrentamento e a tomada de decisão sobre a prática de exercícios físicos.

Em síntese, a elaboração do Projeto Educativo Preventivo proporcionou experiências *sui generis*, tanto no que tange à trajetória acadêmica, introduzindo e elucidando conceitos essenciais na esfera da Saúde Coletiva, quanto ao que se refere à humanização e ao crescimento pessoal e interpessoal dos participantes. A abordagem dos conteúdos por meio da rede social convidou a turma da disciplina de Práticas de Saúde Coletiva, da Universidade Católica de Brasília, a pensar a adoção de estratégias inovadoras para discutir saúde e envelhecimento, bem como propiciou reflexões sobre a importância de aproximar a ciência ao cotidiano dos idosos como forma de promover a saúde em tempos de COVID-19. Diante dos desafios sociais, econômicos e de saúde associados à COVID-19, novos estudos justificam-se.

Referências

- American Psychiatry Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5*. (5th.ed.). Washington: American Psychiatric Association. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Andreescu, C., & Lee, S. (2020). Anxiety Disorders in the Elderly. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191, 561-576. Recuperado em 11 junho, 2020, de: https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_28.
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health* Elsevier Ltd. Recuperado em 9 outubro, 2020, de: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X).
- Briceño-Leon, R. (1996). Siete tesis sobre la educación sanitaria para la participación comunitaria. Rio de Janeiro, RJ: *Cad. Saúde Públ.*, 12(1), 7-30. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v12n1/1594c.pdf>.
- Costa, C. O. da, Branco, J. C., Vieira, I. S., Souza, L. D. de M., & Silva, R. A. da. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92-100. Recuperado em 26 agosto, 2019, de: <https://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000232>.

- Furtado, J. F., Campos, G. W. S., Oda, W. Y., & Onocko-Campos, R. (2018). Planejamento e Avaliação em Saúde: entre antagonismo e colaboração. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(7), e00087917. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087917>.
- Kalache, A., Silva, A., Giacomini, K. C., Lima, K. C., Ramos, L. R., Louvison, M., & Veras, R. (2020). Aging and inequalities: social protection policies for older adults resulting from the Covid-19 pandemic in Brazil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(6), e200122. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.1590/1981-22562020023.200122>.
- Kaufman, K. R., Petkova, E., Bhui, K. S., & Schulze, T. G. (2020). A global needs assessment in times of a global crisis: world psychiatry response to the COVID-19 pandemic. *B J Psych open*, 6(3), e48. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.25>.
- Krug, R. de R., d'Orsi, E., & Xavier, A. J. (2019). Associação entre o uso de internet e a função cognitiva de idosos, estudo longitudinal populacional Epifloripa Idoso. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 22, e190012. Recuperado em 14 março, 2019, de: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190012>.
- França, L., Cristineide, G., & Murta, S. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicol. Cienc. Prof., Brasília*, 34(2), 318-329. Recuperado em 9 outubro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001152013>.
- Leite, S. de S., Áfio, A. C. E., Carvalho, L. V. de, Silva, J. M. da, Almeida, P. C. de, & Pagliuca, L. M. F. (2018). Construção e validação de Instrumento de Validação de Conteúdo Educativo em Saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(Supl. 4), 1635-1641. Recuperado em 9 outubro, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0648>.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y-Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18. Recuperado em 11 junho, 2020, de: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8).
- Machado, M. B., Ignácio, Z. M., Jornada, L. K., Réus, G. Z., Abelaira, H. M., Arent, C. O., Schwalm, M. T., Ceretta, R. A., Ceretta, L. B., & Quevedo, J. (2016). Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 28-35. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000100>.
- Maximiano-Barreto, M. A., Aguiar, I. M., Martins, K. C., Buarque, D. C., & Fermoseli, A. F. de O. (2019). Ansiedade e depressão e a relação com a desigualdade social entre idosos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 209-219. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.15309/19psd200117>.
- Menta, C., Bisol, L. W., Nogueira, E. L., Engroff, P., & Cataldo Neto, A.. (2020). Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder among elderly people in primary health care. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(2), 126-130. Recuperado em 1 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000267>.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00054020. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00054020>.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Campinas, SP: *Estudos de Psicologia*, 37, e200063. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

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. Recuperado em 11 junho, 2020, de: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y-T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak, *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. Recuperado em 11 junho, 2020, de: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1).

Anna Cálida Ghazaleh Tajra - Acadêmica do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: anna.calida@hotmail.com

Carolinne da Silva Nunes Cruz - Acadêmica do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: carolinnedasilva@gmail.com

Daniel Leal - Acadêmico do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: danielmed97@hotmail.com

João Pedro Borges Andrade Grespan - Acadêmico do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: grespanjp@gmail.com

Lucas Torres de Brito - Acadêmico do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: lucastorres07@outlook.com

Marina Pimentel Freitas - Acadêmico do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: marinapimentel201198@gmail.com

Henrique Salmazo da Silva - Bacharel em Gerontologia, Universidade de São Paulo, Mestre em Ciências, Faculdade de Saúde Pública (Departamento de Epidemiologia) da USP e Doutor em Neurociências e Cognição, Universidade Federal do ABC. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília. Leciona na área básica dos cursos de Graduação em Saúde e na Psicologia.

E-mail: henriquesalmazo@yahoo.com.br