

REGULAÇÃO EMOCIONAL EM IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Isabela Yurie Uemura Moniwa (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Francieli Bondezan da Silva, Larissa Aparecida de Sá Guilherme, Layssa Gabrieli de Souza, Amanda Vido, Alexandre Miyaki da Silveira, Felipe de Oliveira Matos (Orientador), e-mail: ra112893@uem.br.
Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

Área: 7.07.00.00-1 – Psicologia; subárea: 7.07.03.00-0 – Psicologia Fisiológica

Palavras-chave: SARS-CoV-2, isolamento social e saúde mental.

Resumo:

A pandemia de COVID-19 provocou mudanças na dinâmica social em todo o mundo. Dentre as medidas de prevenção ao contágio destaca-se o isolamento social, que começou no Brasil em março de 2020 e terminou em abril de 2022. Estudos recentes verificaram os efeitos do isolamento social sobre a saúde mental de diversas populações, especialmente do confinamento, uma forma mais rígida de distanciamento social. Durante a pandemia, pessoas idosas foram submetidas a um maior período de confinamento por serem considerados grupo de risco para a doença. Esses, ainda apresentam maiores níveis de depressão, solidão e prejuízos cognitivos decorrentes do processo de envelhecimento. Por isso, investigar os efeitos do confinamento social na saúde mental dessa população é fundamental para evitar danos e elaborar estratégias de enfrentamento de futuras pandemias. Portanto, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a capacidade de autorregulação e a saúde mental em idosos durante o confinamento social decorrente da pandemia de COVID-19. Para tal, foram utilizados questionários em 41 idosos (33 mulheres) para identificar níveis de ansiedade, depressão, dificuldades de autorregulação e atividade física após um longo período de confinamento. A frequência cardíaca foi registrada para análise de sua variabilidade (VFC) como marcador fisiológico da capacidade de autorregulação emocional. Nossos resultados mostraram correlações negativas entre os níveis de ansiedade e índices vagais da VFC. A ansiedade ainda se correlacionou positivamente com dificuldades de autorregulação emocional. Concluímos que a capacidade de autorregulação emocional influenciou a saúde mental dos idosos durante o confinamento na pandemia de COVID-19.

Introdução

Em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde decretou a pandemia da COVID-19. Os idosos são o grupo mais vulnerável, com a maior parcela de mortes pela doença e muitos vivenciaram um isolamento social rígido e precisaram criar maneiras para enfrentar esse desafio (ARMITAGE; NELLUMS, 2020). Uma das estratégias mais utilizadas em todo o mundo foi o confinamento social. Contudo,

estudos recentes demonstraram que períodos prolongados de confinamento resultaram em prejuízos à saúde mental em diversos países (ARMITAGE; NELLUMS, 2020).

Um aspecto importante para o indivíduo lidar com problemas sócio-ambientais, e que é fundamental para evitar o surgimento de distúrbios psicológicos, é a capacidade de autorregulação emocional. De acordo com Thayer et al. (2009) ela é controlada por uma complexa rede neural chamada de rede autonômica central (sigla em inglês: CAN), que envolve os córtices pré-frontal (CPF) e cingulado, a ínsula, a amígdala, o hipotálamo e tronco encefálico. Ainda segundo os autores, as funções executivas (FE) (habilidades de inibir comportamentos inadequados, tomar decisões e evocar memórias para utilizá-las por pequenos períodos), através da atividade do CPF, que medeia e é mediada pela atividade do nervo vago, compõem um refinado mecanismo de ajustes às demandas ambientais. Um indicador fisiológico da autorregulação emocional é a variabilidade da frequência cardíaca vagalmente mediada (VFC_{vm}), que é controlada pela CAN (THAYER; HANSEN, 2009).

Com o envelhecimento, há diminuição no desempenho das FE e na VFC_{vm} (MATOS; VIDO, 2022). Portanto, idosos tendem a ter maior dificuldade de autorregulação (MEERSMAN; STEIN, 2007), o que pode ter sido agravado durante o confinamento social. Porém, a prática de atividades físicas e os níveis de condicionamento podem ter efeito neuroprotetor sobre as FE e a VFC_{vm} físico (MATOS; VIDO, 2022). Portanto, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a capacidade de autorregulação e a saúde mental de idosos durante o confinamento social decorrente da pandemia de COVID-19. Nossas hipóteses foram (a) a saúde mental dos idosos está correlacionada com a VFC_{vm} e (b) a prática de exercícios físicos antes da pandemia e os níveis de atividade física durante o confinamento exercem efeito neuroprotetor na saúde mental dos participantes.

Materiais e Métodos

Amostra

Foram recrutados 41 idosos (33 mulheres), com idade média em anos de $73,2 \pm 2,7$ (H) e $69,5 \pm 0,8$ (M). Os participantes foram alocados em dois grupos, um que realizava exercícios físicos antes do confinamento social no Brasil (GT = 21) e outro que não realizava nenhuma atividade física regular antes da pandemia (GS = 20).

Aspectos éticos e de biossegurança

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Maringá (parecer 5.132.475). Os participantes assinaram o TCLE. Os procedimentos para aquisição dos dados seguiram as orientações do Ministério da Saúde de 09 de maio de 2020 (SEI nº 0014765796).

Procedimentos de coleta de dados

As coletas aconteceram em um único momento, na casa dos idosos. Inicialmente foi registrada a frequência cardíaca e em seguida aplicados os questionários.

Avaliação do estado psicológico

Foram utilizados a Escala de Depressão Geriátrica (EDG) (ALMEIDA; NELLUMS, 1998), o Inventário de ansiedade de Beck (BAI) (CUNHA, 2001), a escala de dificuldades de regulação emocional (DERS) (COUTINHO; RIBEIRO, 2009) e o Questionário internacional de atividade física (IPAQ).

Frequência cardíaca (FC)

A FC foi registrada batimento a batimento por meio de frequencímetro cardíaco – modelo Vantage M (Polar®, Finlândia) em repouso. Os softwares MATLAB® 6.5 (MATHWORKS, EUA), e “Kubios Heart Rate Variability” 2.1 (Departament of Physics, University of Kuopio, Kuopio, Finlândia) foram utilizados para análise da VFC. As análises da VFC seguiram as recomendações de “Task Force” (1996).

Análise de dados

Os procedimentos estatísticos foram realizados no software SPSS 21. Inicialmente foi verificada a distribuição Gaussiana dos dados. Em sequência, foram adotadas correlações de Spearman e teste de U-Mann-Whitney com significância de $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar as relações entre a VFC_{vm} e dificuldades de autorregulação com o status de saúde mental de idosos após um longo período de isolamento social decorrente do confinamento como estratégia de combate a pandemia por SARS-CoV-2. As coletas ocorreram antes da vacinação completa, enquanto ainda era recomendado o isolamento para população idosa. A tabela 1 apresenta as correlações entre a VFC_{vm} e as variáveis psicológicas:

Tabela 1 – Correlações entre variáveis psicológicas e índices de VFC_{vm}

	EDG	MEEM	Beck	DERS	RMSSD	SD1	HF (ms)	Tempo caminhado	Tempo sentado
MEEM	$r\hat{o}$ -0,071								
Beck	$r\hat{o}$ 0,271	0,087							
DERS	$r\hat{o}$ 0,010	0,007	0,315*						
RMSSD	$r\hat{o}$ -0,047	-0,012	-0,346*	-0,075					
SD1	$r\hat{o}$ -0,050	-0,013	-0,344*	-0,075	1,000**				
HF (ms)	$r\hat{o}$ 0,030	0,044	-0,227	-0,037	0,485**	0,483**			
Tempo caminhado	$r\hat{o}$ -0,116	0,175	-0,171	0,102	-0,141	-0,141	-0,207		

Tempo		0,167	-0,307	-0,037	0,068	-0,098	-0,097	0,011	-0,332*
sentado	<i>r</i> _ô								

* $p < 0,05$

Quando comparados os grupos GT e GS, não houve diferença em nenhuma das variáveis estudadas ($p > 0,05$).

Conclusões

A ansiedade dos idosos se correlacionou negativamente com a VFC_{vm} e positivamente com as dificuldades de autorregulação emocional. Não houve efeito neuro protetor na saúde mental dos participantes decorrentes da prática de exercícios físicos ou da atividade física durante a pandemia de COVID-19.

Agradecimentos

À Fundação Araucária de apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico do Paraná e à Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior.

Referências

ALMEIDA, O. P. The Mini-Mental State Examination and the Diagnosis of Dementia in Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 56, n. 3B, p. 605-612, 1998.

ARMITAGE, R.; NELLUMS, L. B. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. **The Lancet Public Health**, V. 5, n. 5, 2020.

COUTINHO, J.; RIBEIRO, E.; FERREIRINHA, R.; DIAS, P. The Portuguese version of the difficulties in emotion regulation scale and its relationship with psychopathological symptoms. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 145-151, 2010.

CUNHA, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. **São Paulo: casa do psicólogo**, v. 256, p. 11-3, 2001.

MATOS, F. O.; VIDO, A.; GARCIA, W. F.; LOPES, W. A.; PEREIRA, A. A Neurovisceral Integrative Study on Cognition, Heart Rate Variability, and Fitness in the Elderly. **Fornt. Aging Neurosci.**, v. 12, n. 51, 2020.

MEERSMAN, R. E.; STEIN, P. K. Vagal modulation and aging. **Biological Psychology**, v. 74, ed. 2, p.165 – 173, 2007.

TASK FORCE. Heart Rate Variability. **Circulation**, v. 93, n.5, p. 1043–1065, 1996.

THAYER, J. F.; HANSEN, A. L.; SAUS-ROSE, E.; JOHNSON, B. H. Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: the neurovisceral

31º Encontro Anual de Iniciação Científica
11º Encontro Anual de Iniciação Científica Júnior



10 e 11 de novembro de
2022

integration perspective on self-regulation, adaptation, and health. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 37, n. 2, p. 141 – 153, 2009.