



Pandemia de COVID-19 e suas implicações na saúde física e mental de um grupo intergeracional residentes em um município baiano

COVID-19 pandemic and its implications for the physical and mental health of an intergenerational group living in a municipality in Bahia

La pandemia de COVID-19 y sus implicaciones para la salud física y mental de un grupo intergeneracional que vive en un municipio de Bahía

Tiago Novais Rocha¹ - <https://orcid.org/0000-0003-1013-9113>

Débora Pereira de Souza¹ – <https://orcid.org/0009-0008-4455-0107>

Larissa Fonseca de Souza² – <https://orcid.org/0000-0002-5348-6150>

Adalberto Gomes Pereira Junior³ – <https://orcid.org/0000-0002-3662-3408>

Ariana Oliveira Santos¹ – <https://orcid.org/0000-0001-5580-6085>

Alba Benemerita Alves Vilela¹ – <https://orcid.org/0000-0003-2110-1751>

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)

² Escola de Saúde Pública da Bahia Professor Jorge Novis (ESPBA)

³ Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Autor correspondente: Tiago Novais Rocha, Endereço: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Avenida José Moreira Sobrinho., s/n., Jequiezinho, Jequié, Bahia, Brasil. CEP: 45205-490. E-mail: tiago.novaisrocha@gmail.com

Recebido em: 29/05/2024 Aprovado em: 27/08/2024 Publicado em: 05/09/2024

RESUMO

A pesquisa objetivou minorar os impactos negativos na saúde física e mental de um grupo intergeracional em decorrência da inatividade física acarretada pela pandemia de COVID-19. Trata-se de um relato de experiência de intervenções desenvolvidas em um grupo de 25 homens e mulheres entre 37 e 83 anos, residentes em Guanambi-BA. As atividades grupais foram realizadas por um residente de Fisioterapia, em parceria com uma residente de Nutrição e apoio de Agentes Comunitários de Saúde. Os encontros ocorreram em 2022, com duração de 1h e 30min cada, sendo semanal entre os meses de abril e setembro e duas vezes semanais no mês de outubro. Os(as) participantes desenvolveram uma relação positiva entre si e com os(as) profissionais da saúde, apresentando boa assiduidade, e interesse em obter uma vida saudável. As intervenções proporcionaram uma rotina semanal de prática de exercícios físicos, o que pode ter colaborado para minimizar os impactos decorrentes da pandemia e

Palavras-Chave

Doença Viral COVID-19.

Sedentarismo.

Grupo Social.

colaborar para uma vida saudável.

ABSTRACT

The research aimed to alleviate the negative impacts on the physical and mental health of an intergenerational group as a result of physical inactivity caused by the COVID-19 pandemic. This is an experience report of interventions developed in a group of 25 men and women between 37 and 83 years old, living in Guanambi-BA. The group activities were carried out by a Physiotherapy resident, in partnership with a Nutrition resident and support from Community Health Agents. The meetings took place in 2022, lasting 1h and 30min each, being weekly between the months of April and September and twice weekly in October. The participants developed a positive relationship between themselves and health professionals, showing good attendance and interest in achieving a healthy life. The interventions provided a weekly physical exercise routine, which may have helped to minimize the impacts resulting from the pandemic and contribute to a healthy life.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo paliar los impactos negativos en la salud física y mental de un grupo intergeneracional como consecuencia de la inactividad física provocada por la pandemia de COVID-19. Se trata de un relato de experiencia de intervenciones desarrolladas en un grupo de 25 hombres y mujeres entre 37 y 83 años, residentes en Guanambi-BA. Las actividades grupales fueron realizadas por un residente de Fisioterapia, en colaboración con un residente de Nutrición y apoyo de Agentes Comunitarios de Salud. Las reuniones se desarrollaron durante el año 2022, con una duración de 1h y 30min cada una, siendo semanales entre los meses de abril y septiembre y dos veces por semana en octubre. Los participantes desarrollaron una relación positiva entre ellos y los profesionales de la salud, mostrando buena asistencia e interés por lograr una vida saludable. Las intervenciones proporcionaron una rutina de ejercicio físico semanal, que puede haber ayudado a minimizar los impactos resultantes de la pandemia y contribuir a una vida saludable.

Keywords

SARS-CoV-2.
Sedentary Behavior.
Social Group

Palabras Clave

Enfermedad viral
COVID-19.
Estilo de vida
sedentario.
Grupo social.

INTRODUÇÃO

A COVID-19, doença ocasionada pelo vírus SARS-CoV-2, surgiu inicialmente na China, no mês de dezembro de 2019, e se espalhou rapidamente pelo mundo. Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto havia alcançado um outro patamar, de pandemia. Sua alta transmissibilidade gerou milhões de mortes, emergindo, assim, como uma ameaça global à saúde pública¹.

Foi estimado que, até a primeira semana do mês de novembro de 2023, no Brasil, cerca de 37.949.944 pessoas foram acometidas pela COVID-19 e que 706.808 indivíduos foram a óbito². Já no estado da Bahia, o número de casos diagnosticados até o período supracitado foi de 1.809.050 indivíduos e o de óbitos, de 31.741 pessoas³.

Com intuito de reduzir o número de indivíduos acometidos pelo vírus, autoridades governamentais mundiais impuseram medidas sanitárias às populações, como a utilização de máscaras faciais e o

distanciamento social. Tais medidas também foram adotadas pelo governo do estado da Bahia⁴. Dentre as restrições impostas, destaca-se o distanciamento social que, apesar de ser benéfico para o controle do contágio da doença, levou a preocupações secundárias, como a inatividade física⁵.

Apesar de diversos incentivos à prática de exercícios domiciliares com a finalidade de manutenção dos níveis de atividade física, os resultados não foram tão significativos, impactando negativamente nas condições de saúde das pessoas⁶.

É sabido que a inatividade física está associada à redução de massa muscular esquelética, perda de força muscular, e maior predisposição ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, doenças crônico-degenerativas e contribuir para o desenvolvimento de sintomas depressivos, fatores esses, que podem elevar a mortalidade nessa população⁷.

Além disso, tende a acentuar os prejuízos nos sistemas biomecânicos e fisiológicos, constituindo-se como um fator determinante para que pessoas em meia-idade e idosos reduzam a sua autonomia e, conseqüentemente, se tornem indivíduos dependentes⁸. Do mesmo modo, se configura como o quarto principal fator de risco de morte global, atrás apenas da hipertensão, diabetes e tabagismo⁹, e também está ligada à redução da função cognitiva e ao declínio da saúde mental em pessoas de meia idade e idosos¹⁰.

Nesse sentido, a presente pesquisa teve por objetivo minorar os impactos negativos na saúde física e mental de um grupo intergeracional no município de Guanambi-BA, em decorrência da inatividade física ocasionada pela pandemia de COVID-19.

MÉTODOS

O estudo se caracteriza por ser qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado no município de Guanambi, localizado na região sudoeste do estado da Bahia. A amostra (n=25) foi composta por homens e mulheres entre 37 e 83 anos de idade, com maior prevalência na faixa etária de 60-70 anos, de maior predominância do sexo feminino, com nível de escolaridade majoritariamente de ensino fundamental incompleto, e com maioria composta por donas de casa. Sua obtenção se deu por conveniência, por meio de anúncios em uma Unidade de Saúde da Família (USF) localizada no bairro Vomitamel (local onde reside uma população com condições socioeconômicas intermediária), com o convite para participação nas atividades grupais.

Para participação nas atividades, o(a) participante deveria estar cadastrado(a) na supracitada USF, sendo capaz de se deslocar até o local de realização das atividades (salão paroquial de uma igreja católica no bairro), apresentar pressão arterial sistêmica <140x90mmHg (afetada antes da realização dos exercícios), e apresentar liberação médica para a prática de atividade física. Os(as) usuários(as) que não se adequaram aos critérios acima mencionados, ficaram impossibilitados(as) de participarem das práticas.

As atividades foram desenvolvidas por residentes de Fisioterapia e Nutrição de um Programa de Residência Multiprofissional Regionalizado em Saúde da Família. As intervenções ocorreram em 2022, no período de 18 de abril a 26 de setembro, durante às segundas-feiras, se iniciando às 16 horas, e com tempo de duração de 1 hora e 30 minutos. Entretanto, no mês de outubro, os encontros passaram a ser às segundas e quartas-feiras, encerrando-se no dia 26 do referido mês.

Foram realizadas, respectivamente, atividades educativas (abordando os benefícios de uma alimentação saudável), exercícios físicos grupais e exercícios de relaxamento guiado. Para a realização das atividades práticas, foram utilizados esfigmomanômetro, estetoscópio, colchonetes, bastões, cadeiras, bolas, cones e aparelho de som (para o desenvolvimento dos exercícios físicos e de relaxamento), disponibilizados pela própria USF.

Com intuito de alinhar as finalidades e construir um modelo de atividades mais adequado à realidade dos(as) participantes, ocorriam semanalmente discussões entre os profissionais. Além disso, os residentes tiveram ao longo das práticas, o apoio das Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) da referida USF, as quais foram divididas por escalas semanais e auxiliaram na organização das atividades, anotando os sinais vitais dos(as) usuários(as) e atuando na organização do espaço.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O supracitado grupo já possuía mais de 10 anos de experiência, no entanto, devido à pandemia de COVID-19 e suas medidas de prevenção, como o isolamento social, fizeram com que as práticas grupais fossem encerradas. Essa interrupção causou diversos malefícios para os participantes, afetando não apenas suas condições físicas, mas também psíquicas e emocionais.

Levando em consideração as questões apresentadas, a redução significativa no número de casos relacionados a COVID-19 e a liberação de atividades coletivas, o grupo retomou suas atividades em abril

de 2022. Durante o seu início, só havia participantes do sexo feminino, acima dos 60 anos de idade, e que já faziam parte do grupo anterior à pandemia. Contudo, ao decorrer dos meses, novos participantes começaram a fazer parte do grupo, como homens e mulheres de meia-idade e idosos(as), formando, assim, um grupo intergeracional.

Nas primeiras semanas de realização das atividades, os(as) participantes relataram a alegria ao retornarem seus exercícios, verbalizando que haviam se sentido solitários(as) durante o período crítico da pandemia, por não terem mais o contato com os(as) colegas de grupo, além do contato com familiares, que foi interrompido. Somado a isso, alguns participantes relataram o aumento dos desconfortos físicos, dos níveis pressóricos, dores articulares, fraqueza muscular, dificuldade de locomoção, hábitos alimentares por vezes inadequados, bem como, questões psicológicas, como aumento de sintomas de ansiedade e medo.

Portanto, foi perceptível as inúmeras dificuldades enfrentadas pelos(as) participantes durante o crítico período pandêmico e que repercutem até os dias atuais. Nesse sentido, as atividades realizadas pelos profissionais focaram a melhoria da funcionalidade, englobando a saúde física e mental, tendo como base as inquietações informadas pelos(as) participantes no início e ao longo das atividades grupais e a literatura, com o intuito de fornecer interação social e uma adequada orientação a respeito das atividades, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dessas pessoas.

Com base nisso, o grupo foi, a cada encontro, se fortalecendo e criando um vínculo maior, e não apenas entre os(as) participantes, mas todos(as) os envolvidos(as). Era nítida a alegria dos(as) participantes e o envolvimento deles(as) com as atividades grupais e, obviamente, com a sua saúde, tendo a assiduidade um dos pontos positivos ao decorrer dos encontros semanais. Além disso, constatou-se um aumento na quantidade de participantes no decurso dos meses. Essas questões são importantes e consideradas extremamente positivas, pois, indiretamente, indicam que as atividades estavam sendo bem-organizadas e sendo alcançados os objetivos que haviam sido propostos no início desse projeto, mesmo apesar dos desafios, como o tempo reduzido das atividades.

Tal questão pode ser minimizada com a indicação de participação em outros grupos promovidos pela USF, como o grupo de saúde mental, realizado pela Psicóloga residente, e das sugestões e indicações de atividades para serem realizadas no domicílio ou ao ar livre, para complementar as atividades do grupo. Além disso, no mês de outubro, os encontros foram feitos duas vezes na semana e os(as)

participantes demonstraram entusiasmo. Outro ponto importante e bastante positivo, diz respeito à interação entre os profissionais, principalmente entre os residentes de Fisioterapia e Nutrição, que conseguiram unir os saberes de suas respectivas áreas, elaborar e desenvolver as atividades grupais, que, de sobremaneira foram importantes para a promoção da saúde.

No entanto, uma questão angustiava os(as) participantes e os profissionais, que diz respeito à continuidade do grupo, pois os residentes estavam encerrando suas atividades no município, mas os(as) participantes ainda necessitariam desse apoio. Então, os residentes, em conjunto com a coordenação da residência do município, dialogaram com a gestão municipal e uma Fisioterapeuta da Equipe Multiprofissional da Atenção Básica ficou responsável por realizar as atividades do grupo, dando continuidade ao projeto e beneficiando a população do bairro.

CONCLUSÃO

O grupo intergeracional proporcionou vivências importantes para os(as) participantes, pois conseguiu criar uma rotina semanal de prática de exercícios físicos, as quais, possivelmente, contribuíram para minimizar os impactos negativos advindos da pandemia de COVID-19 e colaboraram para uma vida ativa e saudável.

O desenvolvimento do grupo foi de suma importância para os profissionais que se encontravam à frente das atividades, levando em consideração a interação mútua, como a criação de atividades conjuntas, e troca de afetos.

Ademais, a continuidade do grupo, bem como, o desenvolvimento de outros grupos nas mais diversas regiões do Brasil se torna algo preponderante para a população brasileira, tendo em vista os benefícios que podem ser alcançados com essa tecnologia leve e leve-dura.

REFERÊNCIAS

1. Samanta P, Ghosh AR. Environmental perspectives of COVID-19 outbreaks: A review. WJG [Internet]. 2021 [acesso em 2023 jul. 21]; 27(35): 5822–50. DOI: <https://doi.org/10.3748/wjg.v27.i35.5822>

2. Brasil. Ministério da Saúde. Painel de casos de doença pelo coronavírus (COVID-19) no Brasil, 2023. [Internet]. 2023 [acesso em 2023 nov. 3]. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>
3. Brasil. Secretaria de Saúde da Bahia. COVID-19 (Novo Coronavírus), 2023. [Internet]. 2023 [acesso em 2023 nov. 3]. Disponível em: <https://bi.saude.ba.gov.br/transparencia/>
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (covid-19) na Atenção Primária à Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2020. [Internet]. 2020 [acesso em 2023 jul. 25]. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202004/14140606-4-ms-protocolomanejo-aps-ver07abril.pdf>
5. Gallè F, Sabella EA, Da Molin G, De Giglio O, Caggiano G, Di Onofrio V, et al. Understanding knowledge and behaviors related to covid-19 epidemic in italian undergraduate students: the epico study. IJERPH [Internet]. 2020 [acesso em 2023 jul. 25]; 17(10): 3481. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103481>
6. Barr-Anderson DJ, Hazzard VM, Hahn SL, Folk AL, Wagner BE, Neumark-Sztainer D. Stay-at-home orders during covid-19: the influence on physical activity and recreational screen time change among diverse emerging adults and future implications for health promotion and the prevention of widening health disparities. IJERPH [Internet]. 2021 [acesso em 2023 ago. 2]; 18(24): 13228. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413228>
7. Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R. e Barros Neto, T.L., Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev. Bras. Ciên. e Mov [Internet]. 2000 [acesso em 2023 ago. 5]; 8(4): 21-32. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v8i4.372>
8. Moraes FLR, Corrêa P, Coelho WS. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício [Internet]. 2018 [acesso em 2023 ago. 23]; 12(74): 297-307. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1398/1049>
9. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet [Internet]. 2012 [acesso em 2023 ago. 23]; 380(9838): 219-29. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
10. Cunningham C, O' Sullivan R, Caserotti P, Tully MA. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. Scandinavian Med Sci Sports [internet]. 2020 [acesso em 2023 ago. 23]; 30(5): 816-27. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.13616>

Como citar

Novais Rocha, T., Pereira de Souza, D., Fonseca de Souza, L., Gomes Pereira Junior, A., Oliveira Santos, A., & Benemerita Alves Vilela, A. (2024). Pandemia de COVID-19 e suas implicações na saúde física e mental de um grupo intergeracional residentes em um município baiano. *Revista Portal: Saúde E Sociedade*, 8(unico).
<https://doi.org/10.28998/rpss.e02308013>



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado

Conflito de interesses

Sem conflito de interesse

Financiamento

Sem apoio financeiro

Contribuições dos autores

Concepção e/ou delineamento do estudo: TNR, DPS, ABAV. Aquisição, análise ou interpretação dos dados: TNR, DPS, LFS, AGPJ, AOS, ABAV. Redação preliminar: TNR, DPS, LFS, AGPJ, AOS. Revisão crítica da versão preliminar: TNR, DPS, LFS, AGPJ, AOS, ABAV. Todos os autores aprovaram a versão final e concordaram com prestar contas sobre todos os aspectos do trabalho. (TNR, DPS, LFS, AGPJ, AOS, ABAV. são os acrônimos dos nomes dos autores).