

Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa

Resilience in older adults in the face of the COVID-19 pandemic: an integrative review

Resiliencia en personas mayores ante la pandemia de COVID-19: revisión integradora

Mateus Carneiro Vicente¹  <https://orcid.org/0000-0001-5454-6808>

Daiane de Souza Fernandes²  <https://orcid.org/0000-0001-6629-4222>

Maurieli Paiva de Alcântara e Silva¹  <https://orcid.org/0000-0002-2667-1596>

Renata Cristina de Campos Pereira Silveira¹  <https://orcid.org/0000-0002-2883-3640>

Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues¹  <https://orcid.org/0000-0001-8916-1078>

Como citar:

Vicente MC, Fernandes DS, Alcântara e Silva MP, Silveira RC, Rodrigues RA. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2023;36:eAPE022032.

DOI

<http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2023AR022032>



Descritores

Idoso; Resiliência psicológica; COVID-19; Pandemias

Keywords

Aged; Resilience, psychological; COVID-19; Pandemics

Descriptores

Anciano; Resiliencia psicológica; COVID-19; Pandemias

Submetido

19 de Outubro de 2022

Aceito

21 de Março de 2023

Autor correspondente

Rosalina Aparecida Partezani Rodrigues
E-mail: rosalina@eerp.usp.br

Editor Associado (Avaliação pelos pares):

Thiago da Silva Domingos
(<https://orcid.org/0000-0002-1421-7468>)
Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, SP, Brasil

Resumo

Objetivo: Analisar o conhecimento produzido na literatura científica sobre a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19.

Método: Revisão integrativa da literatura com estudos primários publicados na íntegra, em Português, Inglês e/ou Espanhol, entre 2020 e 2022 nas bases de dados *PubMed*, *EMBASE*, *LILACS*, *Web of Science* e *PsycINFO-APA*. Os artigos foram exportados para o sistema Rayyan, os estudos selecionados foram lidos e inseridos em um instrumento cujos dados extraídos foram: autores, ano, objetivo, tipo de estudo, amostra, média da idade, resiliência, principais resultados e conclusão. Na avaliação crítica para determinar a qualidade metodológica e nível de evidência, para estudos qualitativos utilizou-se o *Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies*, para quantitativos o *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies* e estudos mistos o *Mixed Methods Appraisal Tool*.

Resultados: Corresponderam à análise final dos nove artigos publicados. Sobre às estratégias de enfrentamento, destacam-se atividades físicas, sendo estas, caminhadas, *Tai-chi*, corridas, exercícios de resistência e ciclismo; o uso da tecnologia de comunicação, como jogos, site de vídeos, teleconferências, assistir TV e o uso de aplicativos de comunicação e as atividades de lazer, como a leitura, tocar instrumentos musicais, meditação, a arte de costura, jardinagem e pintura e estilo de vida, mantendo-se ocupado, busca de apoio social, se alimentar saudável e a manutenção de rotinas domésticas.

Conclusão: As pessoas idosas foram relativamente resilientes durante essa pandemia. A resiliência foi fator importante para a manutenção do bem-estar e qualidade de vida dessa população, com destaque para a prática de atividade física e o uso de tecnologias.

Abstract

Objective: To analyze the knowledge produced in the scientific literature about older adults' resilience in the face of the COVID-19 pandemic.

Method: This is an integrative literature review with primary studies published in full, in Portuguese, English and/or Spanish, between 2020 and 2022, in PubMed, EMBASE, LILACS, Web of Science and PsycINFO-APA databases. The articles were exported to the Rayyan system. The selected studies were read and entered into an instrument whose extracted data were authors, year, objective, study design, sample, mean age, resilience, main results and conclusion. In the critical assessment to determine the methodological quality and level of evidence, for qualitative studies, the Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies were used, for quantitative studies, the Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies, and mixed studies, the Mixed Methods Appraisal Tool.

¹Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil.

²Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Conflitos de interesse: nada a declarar.

Results: Correspond to the final analysis of the nine published articles. Regarding coping strategies, physical activities stand out, such as walking, Tai-chi, running, resistance exercises and cycling; communication technology use, such as games, video sites, teleconferences, watching TV and communication application use and leisure activities, such as reading, playing musical instruments, meditation, the art of sewing, gardening and painting and lifestyle, keeping busy, seeking social support, eating healthy, and maintaining household routines.

Conclusion: Older adults were relatively resilient during this pandemic. Resilience was an important factor for maintaining the well-being and quality of life of this population, with emphasis on physical activity and technology use.

Resumen

Objetivo: Analizar el conocimiento producido en la literatura científica sobre la resiliencia de personas mayores ante la pandemia de COVID-19.

Métodos: Revisión integradora de la literatura con estudios primarios publicados en su totalidad, en portugués, inglés o español, entre 2020 y 2022, en las bases de datos *PubMed*, *EMBASE*, *LILACS*, *Web of Science* y *PsycINFO-APA*. Se exportaron los artículos al sistema Rayyan, se leyeron los estudios seleccionados y se ingresaron en un instrumento cuyos datos extraídos fueron: autores, año, objetivo, tipo de estudio, muestra, promedio de edad, resiliencia, resultados principales y conclusión. En la evaluación crítica para determinar la calidad metodológica y nivel de evidencia, se utilizó, para estudios cualitativos, el instrumento *Guidelines for Critical Review Form: Qualitative Studies*, para cuantitativos, el *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies* y para estudios mixtos, el *Mixed Methods Appraisal Tool*.

Resultados: Nueve artículos publicados conformaron el análisis final. Sobre las estrategias de afrontamiento, se destacan las actividades físicas, como caminatas, *Tai-chi*, correr, ejercicios de resistencia y ciclismo; el uso de la tecnología de la comunicación, como juegos, páginas de videos, teleconferencias, mirar televisión y el uso de aplicaciones de comunicación y actividades recreativas, como lectura, tocar instrumentos musicales, meditación, arte de costura, jardinería y pintura y estilo de vida, mantenerse ocupado, buscar apoyo social, alimentarse de forma saludable y mantener rutinas domésticas.

Conclusión: Las personas mayores fueron relativamente resilientes durante la pandemia. La resiliencia fue un factor importante para mantener el bienestar y la calidad de vida de esta población, con énfasis en la práctica de actividad física y el uso de tecnologías.

Open Science Framework (OSF): <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/VSBHP>

Introdução

O Brasil move-se rapidamente para um perfil populacional mais envelhecido e encontra-se em estágio avançado nos processos de transição demográfica e epidemiológica, apresentando ganhos na expectativa de vida, ao mesmo tempo, a carga de mortalidade por doenças infectoparasitárias vem diminuindo gradativamente e a morbimortalidade por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) apresenta aumento, particularmente em grupos etários mais velhos.⁽¹⁾

No entanto, em meados de dezembro de 2019, uma nova infecção por coronavírus, surgiu em Wuhan, na China. Desde então, tem sido demonstrado que essa doença foi disseminada para vários países e se tornou um problema de saúde pública, sendo a população idosa um dos grupos de risco mais afetados.^(2,3)

As pandemias provocam um impacto psicossocial significativo. Ansiedade, pânico, insônia, depressão e estresse são as principais alterações psicológicas. O distanciamento social, embora seja uma importante estratégia para combater a pandemia por doenças contagiosas, também é uma importante causa da solidão, particularmente na população idosa, acarretando no surgimento de distúrbios psi-

cológicos preocupantes para essa faixa etária, tendo em vista que são naturalmente mais vulneráveis e somado ao fato de serem o principal grupo etário atingido pela gravidade da doença.⁽³⁾

Durante o período pandêmico, as pessoas idosas foram restringidas e separadas de entes queridos, experimentaram distanciamento e isolamento social, gerando o risco de sobrecarga psicológica. Contudo, alguns estudos transversais sugeriram que esta população demonstrou mecanismos de resiliência que lhes permitiu enfrentar este momento de uma forma mais positiva.^(4,5)

Lidar com uma pandemia requer uma capacidade adequada para resistir ao fracasso, adaptar-se positivamente e reagir à adversidade. Também requer a capacidade de lidar com mudanças significativas e assumir responsabilidades, recuperando-se da adversidade, incerteza, negatividade e até mesmo fazer mudanças positivas.⁽⁶⁾ Mediante esse contexto, percebe-se a existência de pessoas que conseguem desenvolver mecanismos de defesa que as tornam mais proativas e favorece o enfrentamento das adversidades frente às experiências negativas para essa forma de agir, a qual dá-se o nome de resiliência que, uma vez desenvolvida, pode favorecer a saúde mental e auxiliar na promoção do bem estar dos indivíduos.⁽⁷⁾

Na pessoa idosa, o comportamento resiliente favorece a participação ativa nas decisões sobre a sua saúde e a superação das dificuldades, proporcionando uma convivência mais segura em meio ao surgimento de situações desafiadoras, como uma pandemia.⁽⁸⁾

A resiliência é vista como um importante contribuinte para um envelhecimento bem-sucedido e também como um recurso psicossocial de promoção e proteção da satisfação com a vida na velhice, tendo sido incorporada questões relacionadas aos níveis minimizados de depressão, promoção da saúde e à satisfação com a vida.⁽⁹⁾ Contudo, frente à pandemia COVID-19, muitas pessoas idosas sofreram as consequências do isolamento social, haja vista que já são negligenciados no que diz respeito à perspectiva da saúde mental, emergindo substancialmente o risco de sintomas depressivos.⁽¹⁰⁾

Portanto, acredita-se que este estudo poderá apresentar subsídios por meio do levantamento de evidências científicas sobre as ações resilientes desenvolvidas por pessoas idosas durante e após o contexto pandêmico e sua importância no auxílio ao enfrentamento de adversidades com repercussões positivas para sua qualidade de vida, além de contribuir no direcionamento de estratégias adotadas por profissionais de saúde na condução da sua prática com esta população, em conformidade com as políticas públicas relacionadas ao envelhecimento.

Com isto, torna-se imprescindível a realização de estudos que envolvam esta população, pois tais características resilientes podem fazer emergir estratégias de prevenção e de promoção da saúde que objetivem promover a interação e, mais especificamente, potencializar o comportamento resiliente da pessoa idosa em situações desafiadoras. O objetivo deste estudo foi analisar o conhecimento produzido na literatura científica sobre a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19.

Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método de pesquisa pautado em cinco etapas: identificação do problema, pesquisa em bancos de da-

dos, avaliação dos estudos incluídos na revisão, análise dos resultados e apresentação da revisão.⁽¹¹⁾ Para o relato da revisão utilizou-se as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*.⁽¹²⁾

Para a definição da pesquisa, considerou-se a estratégia PICO, representada por (P) paciente – “idosos”, (I) intervenção “estratégia de resiliência” e (Co) contexto “Pandemia da COVID-19”, a qual resultou na seguinte questão norteadora: Quais as evidências disponíveis na literatura científica acerca da estratégia de resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19?

Para seleção dos estudos foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: estudos primários publicados na íntegra, que abordassem as estratégias da resiliência de pessoas idosas no contexto da pandemia COVID-19, publicados nos últimos dois anos (2020 a 2022), sendo a busca realizada em xxx de xxx 2022. Foram excluídas publicações que não abordaram estratégias de resiliência para enfrentamento, do tipo editorial, carta ao leitor, teses, dissertações, relato de experiência e estudos de caso.

A busca foi realizada nas bases de dados MEDLINE - *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* - por meio do portal PubMed, Embase, LILACS, Web of Science e PsycINFO-APA da *American Psychological Association* (APA). Para tanto, foram selecionados descritores indexados no MeSH, DeCS, além de termos alternativos indicados pelas bases de dados. Para a composição da estratégia de busca, que foi única e adaptada para cada base selecionada, foram utilizados operadores booleanos AND e OR e o recurso de truncagem. A estratégia de busca foi realizada no dia 19 de abril de 2022, conforme modelo a seguir usado no PubMed e adaptado para as demais bases: (“Aged”[Mesh] OR “Aged” OR “Elderly” OR “Middle Aged”[Mesh] OR “Middle Aged” OR “Middle Age” OR “Oldest Old” OR “Nonagenarian\$” OR “Octogenarian\$” OR “Centenarian\$”) AND (“Resilience, Psychological”[Mesh] OR “Resilience, Psychological” OR “Psychological Resiliency” OR “Resilience”) AND (“COVID-19”[Mesh] OR “COVID-19” OR “SARS-CoV-2”[Mesh] OR “SARS-CoV-2” OR “SARS-CoV-2 Infection” OR

“SARS-CoV-2 Infections” OR “COVID-19 Virus Infection” OR “2019 Novel Coronavirus Disease” OR “2019 Novel Coronavirus Infection” OR “2019-nCoV Disease” OR “2019 nCoV Disease” OR “2019-nCoV Diseases” OR “COVID-19 Virus Infection” “COVID 19 Virus Infection” OR “COVID-19 Virus Infections” OR “Coronavirus Disease 2019” OR “Coronavirus Disease-19” OR “Coronavirus Disease 19” OR “Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection” OR “SARS Coronavirus 2 Infection” OR “COVID-19 Virus Disease” OR “COVID 19 Virus Disease” OR “COVID-19 Virus Diseases” OR “2019-nCoV Infection” OR “2019 nCoV Infection” OR “2019-nCoV Infections” OR “COVID19” OR “COVID-19 Pandemic” OR “COVID 19 Pandemic” OR “COVID-19 Pandemics”).

Os artigos foram exportados para o *software Rayyan*⁽¹³⁾ e foram removidas as duplicações identificadas e incluídos dois revisores para seleção dos estudos pela leitura de título e resumos de forma mascarada; a seguir um terceiro revisor realizou o consenso. Após a leitura de títulos e resumos foram selecionados os estudos elegíveis para leitura na íntegra, com base nos critérios de elegibilidade da revisão.

Os estudos selecionados no Rayyan foram lidos e os dados extraídos foram inseridos em um formulário contendo: artigo, objetivo, tipo de estudo e características da amostra, propostas de resiliência, conclusão e nível de evidencia. Esta etapa também foi realizada por três revisores, sendo que dois realizaram a leitura dos estudos na íntegra; a seguir um terceiro revisor realizou o consenso. Foram utilizadas ferramentas de avaliação crítica para determinar a qualidade metodológica, o *Guideline Critical Review Form for Quantitative Studies* desenvolvido pelo *McMaster University Occupational Therapy Evidence-Based Practice Research Group*, neste *checklist* foi avaliado de forma criteriosa cada etapa dos artigos incluídos nesta revisão com método do tipo quantitativo, composto por nove tópicos: referência, literatura, desenho, amostra, desfecho, intervenção, resultados e conclusões.⁽¹⁴⁾ Para a análise metodológica dos estudos qualitativos, foi utilizado o instrumento *Guidelines for Critical Review*

Form: Qualitative Studies; neste *checklist* composto por doze tópicos que foram avaliados referências, propósito do estudo, literatura, desenho, amostra, coleta de dados, rigor, análise dos dados, auditoria, conexões teóricas e conclusões.⁽¹⁵⁾ Para os estudos mistos foi utilizado o *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) para avaliação e fortalecimento do rigor metodológico de estudos de métodos mistos, o qual possui vinte e cinco itens/critérios avaliativos específicos, que se enquadram em cinco tópicos categóricos: justificativa, integração, interpretação, discordâncias e aderência.⁽¹⁶⁾ Para avaliação do nível de evidência foi utilizada a base nas hierarquias, as quais são analisadas de acordo com a questão de pesquisa, relacionadas a: intervenção/tratamento ou diagnóstico/teste diagnóstico, prognóstico/ predição ou etiologia e de significado.⁽¹⁷⁾

Por se tratar de uma revisão integrativa, o estudo não foi submetido para apreciação no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Os resultados foram apresentados de forma descritiva.

Resultados

O fluxograma apresenta o percurso realizado para seleção dos estudos, resultando em uma amostra final de nove estudos primários (Figura 1).

Os resultados desta revisão correspondem à análise dos nove artigos publicados, todos no idioma inglês, nos seguintes países: quatro estudos nos Estados Unidos da América (45%), um na China (22%), um na Espanha (11%), um na França (11%) e um no Canadá (11%). Em relação às bases de dados, houve oito artigos publicados em periódicos indexados na base MedLine/PubMed (88%) e um na Embase (12%). Quanto ao ano de publicação, foram dois em 2020 (22%), cinco em 2021 (56%) e dois em 2022 (22%). Com relação ao delineamento de pesquisa, foram identificados três estudos primários com abordagem quantitativa (33,3%), três com métodos mistos (33,3%) e três com abordagem qualitativa (33,3%). O quadro 1 apresenta as características dos estudos incluídos: artigo, objetivo, tipo de estudo e características da amostra, propostas de resiliência, principais resultados, conclusão e o nível de evidência.⁽¹⁷⁾

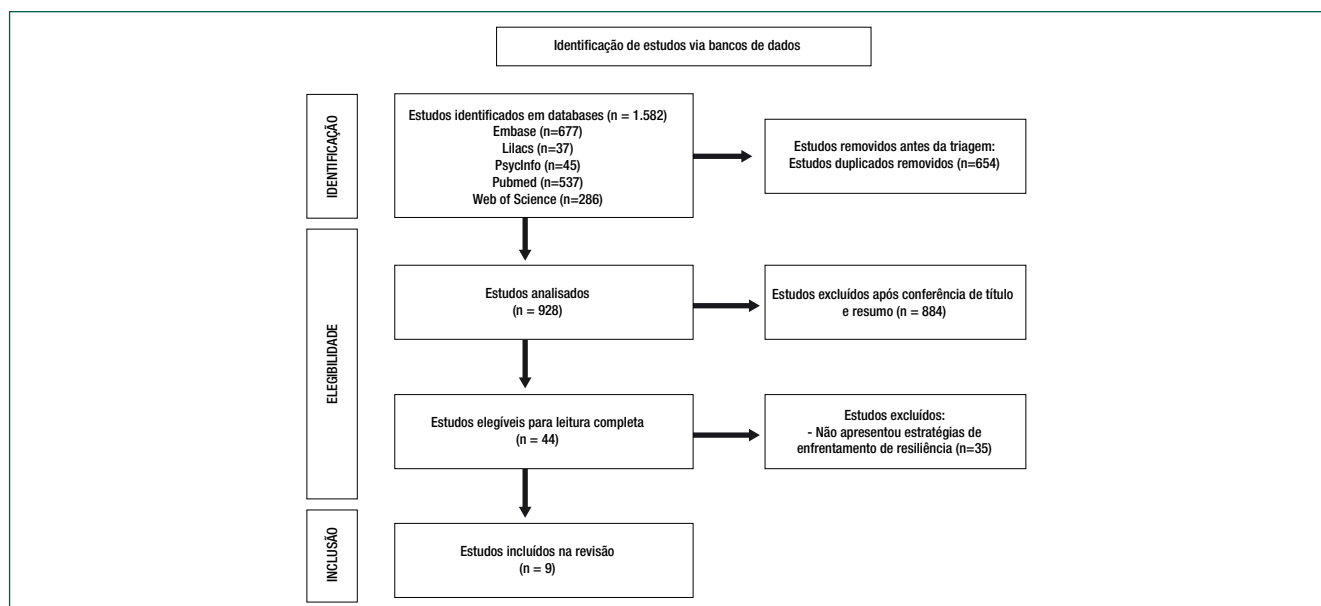


Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa, elaborado de acordo com as recomendações do PRISMA

Quadro 1. Características dos estudos incluídos

Artigo	Objetivo	Tipo de estudo e características da amostra	Propostas de resiliência	Principais resultados	Conclusão	Nível de evidência
A1 ⁽¹⁸⁾	Examinar o bem-estar psicológico de pessoas idosas durante o isolamento domiciliar devido à pandemia de COVID-19 e investigar se o atendimento às recomendações globais da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física para a saúde está associado à sua resiliência, afeto e sintomas depressivos.	Transversal N= 483 pessoas idosas Média de Idade= 65 anos Amostra= 51 % das mulheres	A resiliência foi maior entre os participantes que atingiram o mínimo atividade <i>física vigorosa (AFV) e moderada-vigorosa (AFMV) por semana</i> .	As pessoas idosas que praticavam regularmente atividades físicas moderadas/vigorosas e atividade física moderada durante a quarentena relataram pontuações mais altas em resiliência, afeto positivo e menor em sintomas depressivos.	Envolver as pessoas idosas em níveis mínimos de AFV ou AFMV por semana pode ser uma medida de proteção para seu bem-estar psicológico durante o confinamento.	NE: VI (Questão Clínica: diagnóstico)
A2 ⁽¹⁹⁾	Abordar as atitudes, experiências psicológicas e sociais das pessoas idosas em relação à pandemia e ao bloqueio e seu impacto.	Cooorte, inquérito epidemiológico N= 467 pessoas idosas Média de Idade= 87 anos Amostra= 59 % de mulheres	A distração (desviar a atenção para atividades de lazer como ler, assistir televisão, jogar jogos, jardinagem, fazer artesanato...) foi a estratégia de enfrentamento mais comum.	O envolvimento em atividades de lazer foi a estratégia de enfrentamento mais frequente, e para muitos participantes, o bloqueio não representou muita mudança em termos de rotina diária.	Por mais desafiadora que a pandemia tenha sido até agora, e em parte contrastando com os preconceitos que se poderia ter em relação à população idosa, um número crescente de estudos está destacando os recursos potenciais e as habilidades de resiliência das pessoas idosas, inclusive na idade avançada.	NE: II (Questão Clínica: significado)
A3 ⁽²⁰⁾	Examinar os níveis de autoavaliação percebida de enfrentamento entre adultos mais velhos, bem como explorar as maneiras pelas quais os adultos mais velhos estão lidando com a súbita necessidade de se isolar socialmente.	Misto N= 76 pessoas idosas Média de Idade= 81 anos Amostra= 72,4 % de mulheres	Manter-se ocupado, buscar apoio social e ter uma mentalidade positiva foram as estratégias de enfrentamento identificadas nas respostas dos entrevistados.	O nível médio de enfrentamento percebido (em uma escala de 1 a 10) foi de 7,9, com 87% dos participantes avaliando seu enfrentamento positivamente.	Ao contrário das mensagens predominantes sobre a vulnerabilidade das pessoas idosas, as descobertas do estudo destacam a natureza resiliente das pessoas idosas em termos de enfrentamento psicológico e adaptabilidade durante o COVID-19.	NE: IV (Questão Clínica: significado)
A4 ⁽²¹⁾	Investigar os níveis percebidos de estresse, resiliência e estratégias de enfrentamento relacionadas ao COVID-19 em uma amostra de pessoas idosas residentes na comunidade que fizeram parte de dois estudos observacionais longitudinais em Massachusetts, EUA.	Transversal N= 141 pessoas idosas Média de Idade= 74 anos Amostra= 59% de mulheres.	As três estratégias de enfrentamento mais endossadas foram: <i>tenho comida refeições saudáveis e bem equilibradas, tenho dormido bastante e me exercito regularmente (por exemplo, caminhada, corrida, ciclismo, resistência exercícios)</i> , indicando que, em geral, os participantes do estudo têm se engajado em hábitos de vida saudáveis durante a pandemia.	Os participantes demonstraram níveis moderados de estresse relacionados a COVID-19 e mostraram níveis relativamente altos de resiliência. A resiliência foi associada com maior uso de comportamentos de enfrentamento adaptativos e menor uso de comportamentos de enfrentamento desadaptativos. O uso de estratégias de enfrentamento mal-adaptativas foi associado a mais estresse.	A resiliência é fundamental para lidar com o estresse durante a pandemia COVID-19 e contribui para a discussão atual sobre a necessidade urgente de aumentar a resiliência e desenvolver estratégias para melhorá-la	NE: VI (Questão Clínica: diagnóstico)

Continua...

Continuação.

Artigo	Objetivo	Tipo de estudo e características da amostra	Propostas de resiliência	Principais resultados	Conclusão	Nível de evidência
A5 ⁽²³⁾	Explorar as experiências de pessoas idosas da comunidade em Wuhan durante o bloqueio da doença por coronavírus em 2019.	Abordagem fenomenológica empírica N= 18 pessoas idosas Média de Idade= 72 anos Amostra= 55,6% de mulheres	Continuaram suas atividades em casa (como caminhada, tai chi) ou iniciaram atividades, aprenderam a usar aplicativos de smartphone para se divertir, se comunicar com outras pessoas e comprar mercadorias.	Surgiram quatro categorias temáticas principais: desafios, apoio multidimensional, resiliência em meio a desafios e Impacto após a epidemia.	Os resultados do estudo sugerem que certas dinâmicas sociais e comportamentos individuais ajudaram as pessoas idosas a lidar melhor com o estressante período de quarentena.	NE: II (Questão Clínica: significado)
A6 ⁽²³⁾	Examinar quantitativa e qualitativamente se as pessoas idosas de Hong Kong são psicossocialmente mais vulneráveis em comparação com os adultos mais jovens e, em seguida, explorar como eles lidam com a pandemia de COVID-19.	Misto N= 1077 pessoas idosas Média de Idade= 71 anos Amostra= 50% de mulheres e 50% de homens	Esportes (omo o Tai-chi e Qi-qong) entretenimento, em especial tocar instrumentos musicais (como o Erhu).	Em comparação com os adultos mais jovens, pessoas idosas tendem a estar menos preocupadas com a infecção por COVID-19 e a atividade econômica/subsistência. Eles também apresentaram melhor bem-estar subjetivo em termos de felicidade e satisfação com a vida, com seu capital social e interação social menos afetados.	As pessoas idosas mostraram melhor bem-estar psicossocial do que seus colegas mais jovens durante a pandemia COVID-19. A resiliência mais forte para enfrentamento positivo, assistência tecnológica e apoio direcionado do governo e da comunidade pode ter protegido as pessoas idosas do sofrimento durante a pandemia.	NE: IV (Questão Clínica: significado)
A7 ⁽²⁴⁾	Identificar formas de lidar com as preocupações e o estresse durante a pandemia na perspectiva de pessoas idosas nos Estados Unidos.	Qualitativo N= 6398 pessoas idosas Média de Idade= 67 anos Amostra= 63,8% de mulheres	As propostas relatadas com frequência incluíam exercitar-se e sair ao ar livre (principalmente caminhadas e ioga), modificar rotinas (com jogos, quebra-cabeças, assistir televisão, pintar, limpar, tricotar, fazer crochê e costurar, planejar atividades divertidas, ler e ouvir conteúdo de áudio), seguir diretrizes de saúde pública, ajustar atitudes (como meditação e exercícios respiratórios) e manter-se socialmente conectado.	As categorias de enfrentamento mais comuns foram relacionadas a exercícios e atividades ao ar livre, vida diária, precauções com COVID-19, atitude e perspectivas e conexões sociais. Mais de 20% dos entrevistados relataram explicitamente não usar nenhuma estratégia de enfrentamento.	As fontes de resiliência e estratégias de enfrentamento têm implicações práticas potenciais para promover o bem-estar e a qualidade de vida entre adultos idosos durante a pandemia e futuros traumas sociais. As pessoas idosas podem se beneficiar de intervenções que aproveitam estratégias de enfrentamento positivas.	NE: II (Questão Clínica: significado)
A8 ⁽²⁵⁾	Compreender melhor a experiência vivida por pessoas idosas da comunidade durante os primeiros seis meses da pandemia em Ontário, Canadá.	Misto N= 22 pessoas idosas Média de Idade= 72 anos Amostra= 59% de mulheres	<i>Estratégias Comportamentais:</i> manter-se ocupado e encontrar novos hobbies, como jardinagem, panificação, colchas, leitura e pintura, manter-se fisicamente ativo. <i>Estratégias Focadas na Emoção:</i> A gratidão pelos pequenos prazeres, a aceitação da situação atual e o otimismo em relação ao futuro.	Dois temas abrangentes foram identificados: ameaça percebida e desafios da pandemia e enfrentamento da pandemia. Especificamente, os participantes refletiram sobre a ameaça de contrair o vírus e os desafios associados aos arranjos de vida, isolamento social e insegurança financeira. Os participantes compartilharam suas estratégias de enfrentamento para manter a saúde e o bem-estar, incluindo estratégias comportamentais, estratégias focadas na emoção e apoio social.	As pessoas idosas <i>têm sido relativamente resilientes</i> durante essa pandemia. Elas não sentiram que estavam em maior risco de contrair COVID-19; eles não relataram o início de novas preocupações relacionadas à saúde nos primeiros seis meses da pandemia; eles não sentiram necessidade de serem tratados de forma diferente devido à sua idade	NE: II (Questão Clínica: significado)
A9 ⁽²⁶⁾	Explorar as atividades diárias de pessoas idosas marginalizadas e como eles lidaram com vários desafios durante a pandemia de COVID-19, quando houve aplicação de quarentena em todo o estado.	Qualitativo N= 18 pessoas idosas Média de Idade= 73 anos Amostra= 94% de mulheres	Foi relatado o uso de tecnologia: teleconferência para participar de serviços religiosos e comunicar-se com familiares e amigos. Alguns relataram o uso do YouTube para se manterem ativos e envolvidos física e mentalmente. Apoio informal da família e vizinhos. Apoio formal de organizações comunitárias para pessoas idosas: grupos de apoio, oferta de refeições em casa, boletins informativos. Apesar do medo da insegurança local, alguns relataram a prática de caminhada como estratégia.	A maioria dos participantes era do sexo feminino (94,4%), negra ou afro-americana (77,8%) e aposentada (77,8%). As pessoas idosas superaram as adversidades usando a tecnologia para dar continuidade às atividades cotidianas, trocando apoio informal com familiares e vizinhos, contando com apoio formal de organizações comunitárias e mantendo-se fisicamente ativos em seus bairros.	Muitas pessoas idosas foram capazes de alavancar fatores de proteção em vários níveis para demonstrar resiliência aos estressores pandêmicos. Embora a tecnologia não tenha sido capaz de substituir a satisfação emocional recebida do contato pessoa a pessoa, ela proporcionou às pessoas idosas acesso a vastos recursos para aprendizado, entretenimento e atividade física.	NE: II (Questão Clínica: significado)

As estratégias de resiliência recomendadas e propostas estão descritas no quadro 2.

Quadro 2. Propostas resilientes para enfrentamento recomendadas nos estudos

Recomendação	Proposta
Exercícios físicos	Caminhada ^(18,21-22,24,26)
	<i>Tai-chi</i> ⁽²²⁻²³⁾
	Corrida; Exercícios de resistência; Ciclismo ⁽²¹⁾
Uso de tecnologias	Jogos ⁽¹⁹⁻²⁴⁾
	Site de vídeos e Teleconferências ⁽²⁶⁾
	Assistir televisão ⁽¹⁹⁻²⁴⁾
	Aplicativos de comunicação ⁽²²⁾
Atividades de lazer	Leitura ^(19, 24-25)
	Tocar instrumentos musicais ⁽²³⁾
	Meditação, pintura, costura, jardinagem ^(19, 24-25)
Estilo de vida	Manter-se ocupado, buscar apoio social ^(20,25)
	Refeições saudáveis ⁽²¹⁾

Sobre os estudos com método quantitativo, dois apresentaram desenho transversal (66,6%) e um o desenho de coorte (33,3%), dentre os três um estudo não apresentou o objetivo de forma clara (33,3%). Em relação aos estudos qualitativos, três artigos utilizaram desenho fenomenológico (100%), com equivalência nos outros requisitos da avaliação. Na análise dos três estudos mistos, um estudo não apresentou resultados interpretados de forma adequada (33,3%).

Discussão

A partir da análise dos artigos selecionados para o presente estudo, observa-se que uma das principais propostas resilientes de enfrentamento consiste em atividades físicas, sendo estas, caminhadas, *Tai-chi*, corridas, exercícios de resistência e ciclismo. A prática de atividade física sempre foi considerada como uma das formas de melhorar o estilo de vida, com efeitos positivos na saúde física e mental.⁽²⁷⁾

Em contrapartida, o isolamento social durante a pandemia promoveu impactos na saúde da pessoa idosa, gerando desordens, como estresse, insônia e possíveis agravos de doenças pré-existentes.⁽³⁾ Em estudo realizado nos EUA, observou-se que a resiliência pode amplificar os efeitos positivos e amortecer os efeitos negativos do enfrentamento.⁽²¹⁾

É importante destacar que a população idosa, comumente enfrenta solidão, e a pandemia con-

tribuiu para a piora dessa condição, diante do distanciamento social, mudanças de rotina, falta de contato físico com as pessoas e lazer.⁽²⁸⁾ Estudos anteriores demonstraram que recursos psicossociais, como comportamentos positivos de enfrentamento e apoio social, ajudam a sustentar o bem-estar em momentos de extrema tensão, como a pandemia COVID-19.^(29,30)

Nesse contexto, a resiliência surge como suporte para lidar com as adversidades promovidas diante da pandemia e momento pós pandêmico, podendo contribuir para manejo da saúde física e mental da pessoa idosa.^(23,26) Porém, embora sejam consideravelmente vulneráveis às diversas situações adversas, a maioria das pessoas idosas encontra-se buscando manter seu bem-estar emocional, ser psicologicamente resilientes e apoiar socialmente outras pessoas.⁽³¹⁾

Um estudo indica que a resiliência foi maior entre os participantes que praticaram atividade física de intensidade moderada a vigorosa por semana, além de melhorar aspectos como afeto e sintomas depressivos.⁽¹⁸⁾ Adicionalmente em uma outra pesquisa, estratégias encontradas na população idosa como alimentação saudável, sono regular e práticas de exercícios físicos, como caminhada, corrida e ciclismo, demonstra mais uma vez a atividade física sendo uma aliada da resiliência em pessoas idosas diante da pandemia.⁽²¹⁾ Na Finlândia, um estudo longitudinal identificou que as pessoas idosas, mesmo com dificuldades de locomoção, passaram a realizar atividades físicas mesmo em casa, com destaque para exercícios ao ar livre como caminhada, com vistas a potencializar comportamentos resilientes.⁽³²⁾

No período pandêmico, as pessoas idosas concentraram suas atividades em casa ou nas comunidades e passaram a adequar suas vidas de acordo com suas condições trazidas pela pandemia.⁽²²⁾ É interessante destacar, que alguns participantes do estudo relataram que estavam inativos, porém iniciaram exercícios para combater a COVID-19, e outros deixaram as academias, para realizar atividades ao ar livre, por meio de aulas *on-line* e aplicativos voltados para exercícios. Essas estratégias de enfrentamento positivas, também foram relatadas

por outros estudos que sugeriram que essa atitude proativa poderia proteger as pessoas idosas do estresse da COVID-19.^(20,33)

O presente estudo identificou também que outras estratégias de enfrentamento da pandemia da COVID 19 foram o uso de tecnologias, como jogos, site de vídeos, teleconferências, assistir TV e o uso de aplicativos de comunicação. Analisando a literatura científica nacional e internacional, observa-se o quanto as tecnologias digitais podem contribuir nos campos da saúde e bem-estar, assim como da socialização da pessoa idosa.⁽³⁴⁾ O seu uso pode ajudar a população idosa a melhorar a sua qualidade de vida, a diminuir a solidão e a aumentar o acesso à informação, assim como a frequência da comunicação com familiares, aspectos extremantes atingidos no contexto da pandemia COVID-19.⁽³⁵⁾

Alguns estudos demonstraram que o uso de tecnologias digitais é uma das estratégias de resiliência, no momento pandêmico e pós pandêmico.^(19,22,26) No Canadá, a maioria das pessoas idosas participantes de uma investigação desenvolveram estratégias de se conectar remotamente por meio de chamadas telefônicas e de vídeo, mensagens de texto, e-mails e mídias sociais.⁽³⁴⁾ Muitas ferramentas de tecnologia digital podem apoiar a pessoa idosa, no intuito de proteger essa população dos riscos da solidão e do isolamento social, e favorecer um melhor enfrentamento às adversidades.⁽³⁵⁾ No entanto, apesar da adesão às estratégias remotas, o contato remoto não superou as necessidades e expectativas do contato físico.⁽³⁴⁾

No período de isolamento social, muitas pessoas idosas tiveram suas atividades de lazer interrompidas, principalmente na primeira onda pandêmica, com isso, tiveram que se adaptar com as novas rotinas e iniciar novas práticas como jardinagem, costura, leitura, serviços voluntários, pintura, tocar instrumentos musicais, meditação, busca de apoio social, alimentação saudável e a manutenção de rotinas domésticas.⁽²⁷⁾

Os dados apresentados nos artigos incluídos coadunam com a revisão da literatura, demonstrando que as estratégias de enfrentamento utilizadas estão coerentes com a literatura apresentada. Vale destacar, que o uso dessas estratégias podem ser utiliza-

das pelas pessoas idosas para melhorar a condição de vida no momento pandêmico e pós-pandêmico.

Na análise do nível de evidência, dos nove artigos, apenas dois com desenho quantitativos apresentaram o nível de evidência VI. Diante desses achados, entende-se que, para o estudo da resiliência, deve-se utilizar métodos mais robustos para dar maior evidência nos achados. Ao nosso ver como os estudos foram realizados nesse período de pandemia, os autores provavelmente apresentaram os dados diante da emergência da situação apresentada na pandemia.

Na presente revisão, identificou-se algumas limitações: a primeira refere-se à inclusão somente dos artigos disponíveis e gratuitos, o que pode ter contribuído para a não inclusão de estudos relevantes para a síntese proposta. Ademais, não foram identificados estudos primários nacionais que respondessem à pergunta de pesquisa, o que caracteriza uma lacuna deste conhecimento na população brasileira.

O estudo aponta a importância da pesquisa sobre a resiliência de pessoas idosas, visto a demanda de cuidados interdisciplinares e multiprofissionais para essa população. Assim, demonstra a necessidade de avanços em pesquisas com maior evidência, podendo avaliar, assim, as intervenções dos profissionais da gerontologia. Cabe destacar, que tais intervenções auxiliam na melhoria da condição de vida da pessoa idosa durante e pós-pandemia.

Conclusão

O conhecimento produzido na literatura sobre a resiliência de pessoas idosas diante da pandemia COVID-19, demonstrou que esta população enfrentou a pandemia com uso de diferentes estratégias, com destaque para a prática de atividades físicas, o uso da tecnologia de comunicação, atividades de lazer e estilo de vida. De acordo com os estudos, as pessoas idosas que tentaram neutralizar as consequências negativas do isolamento aprendendo algo novo ou encontrando a si mesmos, foram capazes de suportar as adversidades dos últimos anos no contexto pandêmico. A utilização de tais

estratégias foi indispensável para o desenvolvimento de comportamento resiliente durante a pandemia e conseqüentemente no momento pós pandêmico. Portanto, ressalta-se a importância da condução de estudos com maiores níveis de evidência, visto a necessidade de se identificar os impactos da resiliência e seus efeitos na população idosa, bem como a sua relação para um envelhecimento ativo e saudável.

Referências

- Martins TC, Silva JH, Máximo GC, Guimarães RM. Transição da morbimortalidade no Brasil: um desafio aos 30 anos de SUS. *Cien Saude Colet*. 2021;26(10):4483–96.
- Santos AM, Sá GG, Brito AA, Nolêto JD, Oliveira RK. Elder abuse during the COVID-19 pandemic: a scoping review. *Acta Paul Enferm*. 2021;34:eAPE000336. Review.
- Wong SY, Zhang D, Sit RW, Yip BH, Chung RY, Wong CK, et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *Br J Gen Pract*. 2020;70(700):e817–24.
- López J, Perez-Rojo G, Noriega C, Martínez-Huertas JA, Velasco C. Emotional distress among older adults during the COVID-19 outbreak: understanding the longitudinal psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Psychogeriatrics*. 2022;22(1):77–83.
- Pérez-Rojo G, López J, Noriega C, Martínez-Huertas JA, Velasco C, Carretero I, et al. Older people's personal strengths during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Psicothema*. 2021;33(3):423–32.
- Surzykiewicz J, Konaszewski K, Skalski S, Dobrakowski PP, Muszyńska J. Resilience and mental health in the polish population during the COVID-19 lockdown: a mediation analysis. *J Clin Med*. 2021;10(21):4974.
- Chen LK. Older adults and COVID-19 pandemic: resilience matters [editorial]. *Arch Gerontol Geriatr*. 2020;89:104124.
- Meléndez JC, Fortuna FB, Sales A, Mayordomo T. The effects of instrumental reminiscence on resilience and coping in elderly. *Arch Gerontol Geriatr*. 2015;60(2):294–8.
- Fontes AP, Neri AL. Resilience in aging: literature review. *Cien Saude Colet*. 2015;20(5):1475–95. Review.
- Luo Y. The association of delayed care with depression among us middle-aged and older adults during the covid-19 pandemic: cross-sectional analysis. *JMIR Aging*. 2021;4(4):e29953.
- Whittemore R, Knaf K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. 2005;52(5):546–53.
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *Syst Rev*. 2021;10:89.
- Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev*. 2016;5(1):210.
- Law M, Stewart D, Pollock N, Letts L, Bosch J, Westmorland M. Guidelines for Critical Review Form – Quantitative Studies. McMaster University Occupational Therapy Evidence Based Practice Research Group. Ontario: McMaster University; 1998.
- Letts L, Wilkins S, Law M, Stewart D, Bosch J, Westmorland M. Critical Review Form – Qualitative Studies (Version 2.0) Ontario: McMaster University; 2007 [cited 2023 Feb 18]. Available from: <https://www.canchild.ca/en/canchildresources/resources/qualform.pdf>
- Hong QN, Pluye P, Fàbregues S, Bartlett G, Boardman F, Cargo M, et al. Mixed methods appraisal tool (MMAT) Version 2018: user guide. Montreal (CA): University McGill; 2018 [cited 2023 Feb 18]. Available from: <http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/>
- Fineout-Overholt E, Stillwell SB. Asking compelling, clinical questions. In: Melnyk B M, Fineout-Overholt E. Evidence-based practice in nursing and healthcare: a guide to best practice. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2019. p. 33–54.
- Carriedo A, Cecchini JA, Fernandez-Rio J, Méndez-Giménez A. COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2020;28(11):1146–55.
- Hernández-Ruiz V, Meillon C, Avila-Funes JA, Bergua V, Dartigues JF, Koleck M, et al. Older Adults and the COVID-19 Pandemic, What About the Oldest Old? The PACOVID Population-Based Survey. *Front Psychiatry*. 2021;12:711583.
- Fuller HR, Huseth-Zosel A. Lessons in Resilience: Initial Coping Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Gerontologist*. 2021;61(1):114–25.
- Vannini P, Gagliardi GP, Kuppe M, Dossett ML, Donovan NJ, Gatchel JR, et al. Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19. *J Psychiatr Res*. 2021;138:176–85.
- Yang Q, Wang Y, Tian C, Chen Y, Mao J. The Experiences of Community-dwelling older adults during the COVID-19 Lockdown in Wuhan: a qualitative study. *J Adv Nurs*. 2021;77(12):4805–14.
- Chan SM, Chung GK, Chan YH, Chung RY, Wong H, Yeoh EK, et al. Resilience and coping strategies of older adults in Hong Kong during COVID-19 pandemic: a mixed methods study. *BMC Geriatr*. 2022;22(1):299.
- Finlay JM, Kler JS, O'Shea BQ, Eastman MR, Vinson YR, Kobayashi LC. Coping During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across the United States. *Front Public Health*. 2021;9:643807.
- Fiocco AJ, Gryspeerd C, Franco G. Stress and Adjustment during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study on the Lived Experience of Canadian Older Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(24):12922.
- Lee K, Hyun K, Mitchell J, Saha T, Oran Gibson N, Krejci C. Exploring factors enhancing resilience among marginalized older adults during the COVID-19 pandemic. *J Appl Gerontol*. 2022;41(3):610–8.
- Mobasser K, Azami-Aghdash S, Khanijahani A, Khodayari-Zarnaq R. The main issues and challenges older adults face in the SARS-CoV-2 pandemic: a scoping review of literature. *Iran J Public Health*. 2020;49(12):2295–307.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020;63(3):386–8.
- Minahan J, Falzarano F, Yazdani N, Siedlecki KL. The COVID-19 Pandemic and Psychosocial Outcomes Across Age Through the Stress and Coping Framework. *Gerontologist*. 2021;61(2):228–39.
- Müller F, Röhr S, Reininghaus U, Riedel-Heller SG. Social isolation and loneliness during COVID-19 lockdown: associations with depressive symptoms in the german old-age population. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(7):3615.

31. Weitzel EC, Löbner M, Röhr S, Pabst A, Reininghaus U, Riedel-Heller SG. Prevalence of high resilience in old age and association with perceived threat of COVID-19-results from a representative survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(13):7173.
32. Siltanen S, Portegijs E, Saajanaho M, Pynnönen K, Kokko K, Rantanen T. Self-rated resilience and mobility limitations as predictors of change in active aging during COVID-19 restrictions in Finland: a longitudinal study. *Eur J Ageing*. 2021;19(3):475-84.
33. Pearman A, Hughes ML, Smith EL, Neupert SD. Age differences in risk and resilience factors in COVID-19-related stress. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2021;76(2):e38-44.
34. Herron RV, Newall NE, Lawrence BC, Ramsey D, Waddell CM, Dauphinais J. Conversations in Times of Isolation: Exploring Rural-Dwelling Older Adults' Experiences of Isolation and Loneliness during the COVID-19 Pandemic in Manitoba, Canada. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):3028.
35. Soares SM, Tavares DM, Guimarães EM, Couto AM, Araújo JM. Tecnologias digitais no apoio ao cuidado aos idosos em tempos da pandemia da COVID-19. In: Santana RF, organizadora. *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19*. Brasília (DF): Editora ABEn; 2021. 171 p. (Serie Enfermagem e Pandemias, 5).