



EFEITOS DE UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR EM PROMOÇÃO DA SAÚDE NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS COM SINTOMAS PERSISTENTES DA COVID-19

Ana Júlia de Moura Cassita ¹, Anderson Brandão dos Santos ², Bráulio Henrique Magnani Branco ³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/CNPq-UniCesumar. anajuliacassita@gmail.com

²Doutorando do Programa de Pós graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista da CAPES. anderson.brandao.fisio@gmail.com

³Professor do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Unicesumar. braulio.branco@unicesumar.edu.br

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil traz desafios significativos à saúde pública, especialmente diante do aumento global da prevalência de doenças crônicas, que ocorre de forma mais acentuada entre indivíduos acima de 65 anos. Essa população apresenta maior vulnerabilidade ao surgimento ou agravamento de condições como sarcopenia, fragilidade e doenças cardiometabólicas, fatores que contribuem para elevações nos índices de morbimortalidade. Aspectos como composição corporal, prática de atividades físicas e saúde mental são determinantes críticos para a funcionalidade e o bem-estar em idosos. Além disso, a persistência de sintomas associados à COVID-19 entre os sobreviventes intensifica a necessidade de estratégias multidisciplinares para minimizar o impacto dessa condição e favorecer a recuperação da saúde e qualidade de vida. Este estudo, ainda em fase de planejamento, terá como objetivo analisar os efeitos de um programa de intervenção multidisciplinar – envolvendo atividade física regular, alimentação equilibrada e psicoeducação – na saúde mental de idosos, comparando indivíduos com e sem diagnóstico prévio de COVID-19. Trata-se de um ensaio clínico quase-experimental, no qual serão investigados os impactos de variáveis como composição corporal, prática de exercícios físicos e saúde mental. A análise dos dados será conduzida com o auxílio do software SPSS (versão 30.0), e o protocolo será previamente submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Espera-se que a proposta de intervenção biopsicossocial contribua para a recuperação global dos idosos participantes, promovendo um impacto positivo no bem-estar e na qualidade de vida pós-COVID-19.

PALAVRAS-CHAVE: Equipe de Assistência ao Paciente; Idoso; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

A prevalência de doenças crônicas está aumentando em nível mundial, sendo mais elevada nos adultos mais velhos, aqueles com mais de 65 anos (Violan, 2014). Assim, os idosos são considerados mais vulneráveis do que outros grupos ao aparecimento ou agravamento da sarcopenia, fragilidade e doenças cardiometabólicas, podendo levar ao aumento da morbimortalidade nessa população (Roschel, 2020; Verity, 2020; Zhavoronkov, 2020). Em relação à saúde mental, o envelhecimento costuma estar associado a mudanças significativas na vida, como o declínio da saúde, a perda de familiares e amigos, dificuldades financeiras e a diminuição do controle sobre a própria autonomia. Esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento de condições como depressão e ansiedade (Dogra, 2022), sendo associadas a comorbidades significativas, bem como uma diminuição da qualidade de vida (Demakakos, 2010; Kazeminia, 2020).

O avanço do envelhecimento populacional no Brasil apresenta desafios significativos para a saúde pública, demandando estratégias eficazes que promovam a qualidade de vida e previnam agravos entre os idosos. Nesse contexto, fatores como composição corporal, nível de atividade física e indicadores de saúde mental são profundamente interligados, influenciando diretamente a funcionalidade e o bem-estar dessa população. Entretanto, a falta de estudos que integrem essas dimensões representa uma importante lacuna na



literatura científica, destacando a necessidade de pesquisas que abordem o envelhecimento de maneira abrangente e contextualizada. Assim, este estudo pretende contribuir para o preenchimento dessa lacuna, analisando as relações entre esses fatores em idosos participantes de um programa multiprofissional. Espera-se que os resultados gerem evidências robustas, capazes de subsidiar ações de cuidado mais eficazes e estratégias direcionadas à promoção da saúde nessa faixa etária.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é um ensaio clínico quase-experimental que tem como objetivo investigar os efeitos de uma intervenção multiprofissional na composição corporal, prática de exercícios físicos e saúde mental de idosos com sintomas persistentes da COVID-19. Para garantir a conformidade com as diretrizes éticas e legais aplicáveis à pesquisa com seres humanos, o projeto será submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, assegurando a adoção de procedimentos que respeitem os princípios éticos e científicos necessários.

A amostra será composta por idosos (≥ 60 anos) com histórico de infecção por COVID-19, residentes no município de Maringá-PR, recrutados por meio de ampla divulgação em redes sociais e entrevistas em programas de televisão. Também será recrutado um grupo controle com as mesmas características, porém sem diagnóstico prévio de COVID-19. Os participantes deverão apresentar sintomas persistentes relacionados à COVID-19 por, no mínimo, três meses após a fase aguda da infecção, conforme critérios clínicos.

Serão incluídos idosos com ou sem comorbidades crônicas, desde que estejam clinicamente estáveis e liberados para a prática de exercícios físicos, de acordo com os critérios do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) (De Oliveira Luz; Farinatti, 2005). Serão excluídos indivíduos com comprometimentos neurológicos, cognitivos ou motores que inviabilizem a realização das atividades propostas, assim como aqueles com contraindicações médicas para exercícios físicos. O estudo será conduzido ao longo de 12 semanas de intervenção, mais 4 semanas de seguimento, totalizando 16 semanas, e seguirá as diretrizes metodológicas para intervenções não farmacológicas com grupos comparativos. Os participantes serão alocados em três grupos, sendo que os idosos com diagnóstico de COVID-19 serão submetidos a diferentes combinações de abordagens: exercícios físicos, acompanhamento nutricional, suporte psicológico e estímulo ao autocuidado.

A intervenção com exercícios físicos será realizada três vezes por semana, com sessões de 60 minutos, baseadas em exercícios multicomponentes (resistência, equilíbrio, força e aeróbio). A intensidade será controlada pelo tempo de execução e pela percepção subjetiva de esforço (PSE), utilizando a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (OMMIN) (Borg, 1982). Além disso, antes de cada sessão, será aplicada a Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR), conforme Laurent et al. (2011).

O suporte psicológico será realizado por meio de atendimentos quinzenais conduzidos por um profissional da psicologia, com ênfase na promoção da saúde mental, manejo da ansiedade e depressão, assim como na melhoria do bem-estar subjetivo.

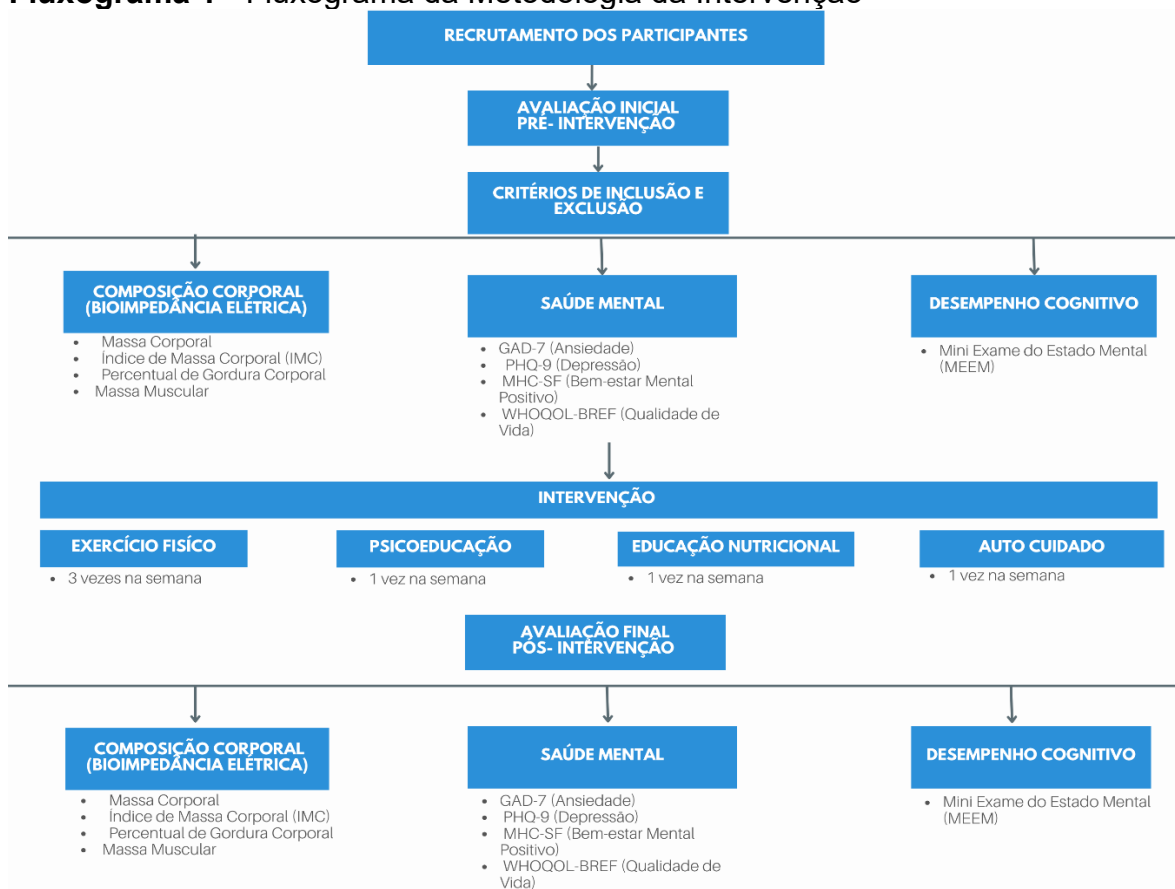
Adicionalmente, práticas educativas sobre autocuidado serão integradas à intervenção, com a participação ativa de profissionais de enfermagem e medicina, garantindo que as recomendações de saúde sejam seguidas de forma segura e eficaz durante todo o período do estudo.

As avaliações serão realizadas em três momentos: no início, após 12 semanas de intervenção e quatro semanas após o término (follow-up). A saúde mental será avaliada pelos instrumentos GAD-7 (ansiedade), PHQ-9 (depressão), MHC-SF (bem-estar mental



positivo) e WHOQOL-BREF (qualidade de vida). O desempenho cognitivo será mensurado com o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Melo; Barbosa, 2015).

Fluxograma 1 - Fluxograma da Metodologia da Intervenção



Os dados serão analisados com o auxílio do software SPSS (versão 30.0) (IBM, 2023). Inicialmente, será conduzida uma análise descritiva, utilizando média e desvio padrão para as variáveis contínuas. A normalidade dos dados será verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. As variáveis categóricas serão descritas em frequências absolutas e percentuais. As comparações entre os momentos pré e pós-intervenção serão realizadas por meio de uma análise de variância de dois caminhos (ANOVA 2-way), considerando os fatores grupo (COVID vs. não COVID) e tempo (pré-intervenção, pós-intervenção e seguimento). Para todas as análises, será adotado um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Baseado na condução do presente estudo, os sobreviventes da COVID-19 da região metropolitana de Maringá poderão receber o tratamento multiprofissional (medicina, fisioterapia, educação física, nutrição e psicologia). A partir dos resultados obtidos, serão validados os materiais confeccionados de autocuidado, automonitoramento, recuperação das condições de saúde, prática de atividade física segura, alimentação saudável, manejo do estresse, ansiedade, depressão, medo e insônia, para serem distribuídos nas unidades básicas de saúde, hospitais municipais, estaduais e particulares do estado do Paraná.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS



Este trabalho terá não apenas relevância científica, mas também um importante impacto social, contribuindo diretamente para o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS). Ele gerará evidências capazes de subsidiar políticas públicas e ações alinhadas à Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e às Diretrizes de Promoção da Saúde. A investigação no contexto de programas multiprofissionais valorizará a atuação interdisciplinar, integrando áreas como Medicina, Nutrição, Psicologia, Educação Física e Fisioterapia, reforçando a importância de práticas integradas no cuidado à saúde do idoso. Ao explorar como variáveis físicas e mentais se inter-relacionam em um ambiente real de atenção à saúde, este estudo poderá orientar a formulação de intervenções mais qualificadas e sustentáveis. Dessa forma, contribuirá para a organização de serviços mais resolutivos e humanizados, voltados à promoção do envelhecimento ativo e saudável da população idosa.

REFERÊNCIAS

BORG, G. A. V. Psychophysical bases of perceived exertion. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 14, n. 5, p. 377–381, 1982. DOI: <https://doi.org/10.1249/00005768-198214050-00002>.

DE OLIVEIRA LUZ, L. G.; FARINATTI, P. de T. V. Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 4, n. 1, p. 43-48, 2005.

DEMAKAKOS, P.; PIERCE, M. B.; HARDY, R. Depressive symptoms and risk of type 2 diabetes in a national sample of middle-aged and older adults: the English Longitudinal Study of Aging. **Diabetes Care**, Alexandria, v. 33, n. 4, p. 792–797, 19 jan. 2010.

DOGRA, S. et al. Active aging and public health: evidence, implications, and opportunities. **Annual Review of Public Health**, Palo Alto, v. 43, n. 1, p. 439–459, 5 abr. 2022.

FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 15, p. 109–115, 2001.

INTERNATIONAL BUSINESS MACHINES CORPORATION – IBM; STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCES – SPSS INC. [S.I.]: IBM, SPSS Inc., Estados Unidos da América, [2009].

KAZEMINIA, M. et al. The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. **Health and Quality of Life Outcomes**, Londres, v. 18, n. 1, 11 nov. 2020.

LAURENT, C. M. et al. A practical approach to monitoring recovery: development of a perceived recovery status scale. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 25, n. 3, p. 620–628, 2011.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. Handbook of sports medicine and science. In: **Advances in Physical Education**. [S.I.]: [s.n.], 2017. Capítulo publicado em 13 out. 2017. DOI: <https://doi.org/10.4236/ape.2017.74021>.



MELO, D. M. de; BARBOSA, A. J. G. O uso do Mini-Exame do Estado Mental em pesquisas com idosos no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & saúde coletiva**, v. 20, p. 3865-3876, 2015.

MOTA, J. F. et al. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 5, p. 545–552, 2008.

ROSCHEL, H.; ARTIOLI, G. G.; GUALANO, B. Risk of increased physical inactivity during COVID-19 outbreak in older people: a call for actions. **Journal of the American Geriatrics Society**, Hoboken, v. 68, n. 6, p. 1126–1128, 14 maio 2020.

RYAL, J. J. et al. Effects of a Multi-Professional Intervention on Mental Health of Middle-Aged Overweight Survivors of COVID-19: a clinical trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 4132, 25 fev.2023. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20054132>.

VERITY, R. et al. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis. **The Lancet Infectious Diseases**, [S.L.], v. 20, n. 6, p. 669-677, jun. 2020. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s1473-3099\(20\)30243-7](http://dx.doi.org/10.1016/s1473-3099(20)30243-7)

VIOLAN C, et al. (2014) Prevalence, Determinants and Patterns of Multimorbidity in Primary Care: A Systematic Review of Observational Studies. **PLoS ONE 9(7): e102149**. [doi:10.1371/journal.pone.0102149](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102149).

ZHAVORONKOV, A. **Geroprotective and senoremediative strategies to reduce the comorbidity, infection rates, severity, and lethality in gerophilic and gerolavic infections**. Aging, [S.L.], v. 12, n. 8, p. 6492-6510, 31 mar. 2020. Impact Journals, LLC. <http://dx.doi.org/10.18632/aging.102988>.