

Resiliência na velhice: o enfrentamento da crise ambiental no Rio Grande do Sul

Resilience in old age: facing the environmental crisis in Rio Grande do Sul

SILVEIRA, Adriana da Silva¹, VIEIRA, Camila Kuhn², GARCES, Solange B. Billig³

Resumo

A sociedade atual enfrenta o fenômeno de aquecimento global decorrente do desenvolvimento industrial desenfreado. Cada vez mais as populações convivem com desastres de proporções ambientais que contribuem no desenvolvimento de enfermidades psicossociais significativas, principalmente nas populações vulneráveis, como o caso das pessoas idosas. Esses acontecimentos alteram a vida de todos os atingidos e favorecem o aumento de casos de pessoas com diagnósticos de doenças de natureza psíquica, como depressão, ansiedade e angústia. O estudo tem como objetivo analisar a relevância do mecanismo de proteção *Resiliência* em pessoas idosas que enfrentaram o desastre ambiental ocorrido em maio de 2024 no estado do Rio Grande do Sul e suas consequências na vida cotidiana dos atingidos. A pesquisa realizou-se a partir da metodologia de revisão bibliográfica com análise de documentos como jornais e portais informativos. Apresenta as particularidades de enfrentamento e gestão de crises nas pessoas idosas, assim como o papel da resiliência para fornecer recursos e manutenção do bem-estar psicológico. O contexto social e comunitário deve assumir o papel de agente para incorporar no modelo de gestão a visão da resiliência que assegure a resiliência colaborativa que reconheça a vulnerabilidade e a importância do bem-estar das pessoas idosas e fortalecida com o apoio governamental e da sociedade civil.

Palavras-chave: resiliência. velhice. Crise ambiental. Rio Grande do Sul.

Abstract

Today's society faces the phenomenon of global warming resulting from unbridled industrial development. Increasingly, populations are living with disasters of environmental proportions that contribute to the development of significant psychosocial illnesses, especially in vulnerable populations, such as the elderly. These events change the lives of everyone affected and favor the increase in cases of people diagnosed with illnesses of a psychological nature, such as depression, anxiety and anguish. The study aims to analyze the relevance of the Resilience protection mechanism in elderly people who faced the environmental disaster that occurred in May 2024 in the state of Rio Grande do Sul and its consequences in the daily



¹Discente do Programa de Pós Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social e bolsista pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. E-mail: adri01rp@gmail.com ²Discente do Programa de Pós Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social. Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. E-mail: camilakuhn1994@hotmail.com ³Doutora em Ciências Sociais. Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social (PPGPSDS) Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Líder do GIEEH – Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano. E-mail: sgarces@unicruz.edu.br

lives of those affected. The research was carried out using the bibliographic review methodology with analysis of documents such as newspapers and information portals. It presents the particularities of coping and managing crises in older people, as well as the role of resilience in providing resources and maintaining psychological well-being. The social and community context must assume the role of agent to incorporate into the management model the vision of

resilience that ensures collaborative resilience that recognizes the vulnerability and importance of the well-being of older people and strengthened with government and civil society support .

Keywords: resilience. old age. Environmental crisis. Rio Grande do Sul.

Introdução

As crises climáticas exigem uma capacidade adequada para resistir a frustração, 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 (SURZYKIEWICZ *et al.*, 2021). Mediante um contexto de adversidade, percebe-se a existência de pessoas que conseguem desenvolver mecanismos de defesa que as tornam mais proativas e favorece o enfrentamento das dificuldades frente às experiências negativas para essa forma de agir, a qual dá-se o nome de resiliência, uma vez que desenvolvida, pode favorecer a saúde mental e auxiliar na promoção do bem-estar dos indivíduos (OLIVEIRA, 2021). 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 um desastre ambiental (FONTES; NERI, 2015). Na ocorrência de uma catástrofe ambiental como a ocorrida no Rio Grande do Sul, que registrou perdas humanas e materiais vem à tona a urgência de enfrentar as demandas relacionadas ao aquecimento global como prioridade na agenda governamental, a fim de adotar medidas que suavizem seus efeitos e observa-se que as instituições e governos estão despreparados para oferecer um suporte adequado de infraestrutura, logística e suporte psicológico aos moradores dos locais atingidos. Compreendendo a importância de discussões acadêmicas relacionadas à questão, o estudo tem como objetivo analisar a relevância do mecanismo de proteção *Resiliência* em pessoas idosas que enfrentaram o desastre ambiental ocorrido em maio de 2024 no estado do Rio Grande do Sul e suas consequências na vida cotidiana dos atingidos.

Materiais e métodos

Para a escrita adotou-se a metodologia de revisão bibliográfica com análise de documentos como jornais e portais informativos, focando nos dados da catástrofe no Rio Grande do Sul, além de informações obtidas por meio de atendimentos de instituições especializadas como o Conselho Estadual e/ou Municipal da Pessoa Idosa.

Resultados e discussão

O Rio Grande do Sul, estado da região Sul do Brasil, registrou em maio de 2024 o maior volume de chuvas da sua história. Inúmeras cidades foram devastadas, submersas, sem luz ou água potável, beirando o desabastecimento de inúmeros insumos básicos, por falta de acesso decorrente da destruição ocorrida de estradas. Segundo dados da Defesa Civil do Rio

Grande do Sul foram 475 municípios afetados que atingiu 2.390.556 de pessoas, 37.154 pessoas vivendo em abrigos, 579.457 desalojados, deixando 806 feridos e 172 pessoas mortas.

Além dos danos materiais, as enchentes também causam um profundo impacto emocional e psicológico principalmente nas pessoas idosas que enfrentam dificuldades de locomoção, doenças crônicas e isolamento social e, encontram-se ainda mais vulneráveis durante uma crise dessa proporção. Segundo o Censo 2022, o Rio Grande do Sul tem a maior proporção de pessoas idosas no Brasil, com 14,1% dos moradores com 65 anos ou mais (IBGE, 2022).

No levantamento realizado pela Universidade Lasalle e a Cruz Vermelha, ao menos 202,5 mil idosos do estado sofreram algum tipo de impacto com as chuvas. A maioria dos idosos resgatados e enviados a abrigos relatam problemas como: dificuldades de locomoção, baixa renda, solidão e doenças crônicas (BBC, 2024).

As pessoas idosas diante de desastres apresentam-se particularmente mais fragilizados e vulneráveis porque, além do declínio da capacidade funcional decorrente do processo de envelhecimento, múltiplos fatores contribuem para a redução da capacidade de resiliência, como enfermidade, obesidade, deficiência e habitação em área de risco, entre outros. Os acidentes sofridos em espaços domésticos e em ambientes externos nos momentos de resgate, somados a doenças e limitações funcionais, ampliam ainda mais a vulnerabilidade das pessoas idosas em casos de desastres pois, o comprometimento de variáveis como percepção de risco, estado de alerta, atenção, agilidade e mobilidade dificultam ou impedem as respostas nessas situações (BODSTEIN; LIMA; BARROS, 2014).

No caso apresentado na publicação da BBC (2024) evidenciou a situação da moradora do bairro Navegantes, de Porto Alegre, Nadir Fernandes, de 78 anos que precisou ser resgatada de casa com o uso de um trator. Ela conta que teve tempo apenas para pegar um saco de remédios e algumas roupas antes de sair. A operação de resgate resultou em ferimentos nas pernas de Nadir que impossibilitaram de caminhar.

A questão das pessoas idosas em situação de desastres foi relatada também na matéria intitulada “Idosos sofrem cognitivamente durante evacuação causada por desastres naturais” (ISAUDE, 2024) que apresenta os resultados da pesquisa realizada na *University of Pennsylvania School of Nursing* que acompanhou dezessete pacientes de cuidados de longa duração, com idade média de oitenta e seis anos, vítimas de uma grave tempestade de verão. Todos foram evacuados e transferidos para outras instalações, com profissionais de saúde e ambiente físico diferentes. A constatação dos pesquisadores evidenciou que durante um desastre, mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento e a presença de doenças crônicas tornaram os idosos mais suscetíveis à doença ou lesão, até mesmo à morte.

Os casos apresentados pela mídia ao longo do acompanhamento das enchentes no Rio Grande do Sul registraram as perdas humanas e materiais da população atingida. Para as pessoas idosas o significado da perda do referencial da sua casa ou abrigo possui uma dimensão ainda mais significativa, primeiramente pela dimensão das dificuldades para a reconstrução do patrimônio diante do seu poder econômico, na maioria dos casos são pessoas de baixa renda ou aposentadas e também pelo abalo psicológico de ter suas referências afetivas destruídas (BBC, 2024).

Segundo Baltes (1987, 1997) na velhice, o organismo torna-se mais vulnerável a estressores externos, como alimentos, clima, fármacos, poluição ambiental, preconceito etário e violência urbana. Também apresenta mais vulnerabilidade à influência de estressores internos, como o medo de morrer sozinho e sem socorro durante uma pandemia, ou o senso de que não vale a pena tentar fazer nada para controlar a situação de crise porque a pobreza e a falta de valorização social com as quais conviveu a vida toda fizeram dele e de seus semelhantes seres impotentes e sujeitos a desgraças de toda ordem. A cognição torna-se menos plástica, ou seja, a capacidade de aprender coisas novas declina. O ambiente sócio físico torna-se cada vez menos amigável, dispondo condições para incapacidade e isolamento. Ocorre um aumento do risco de atuação de estressores intrapsíquicos, tais como a solidão, o ressentimento e o senso de vazio existencial.

Os desafios são inúmeros e exigem um conjunto de esforços governamentais, da sociedade civil e das instituições envolvidas para garantir que os direitos e o bem-estar das pessoas idosas sejam protegidos e promovidos de maneira eficaz nesse momento de crise e constantes riscos, para compreender e atender às complexas necessidades físicas, psicológicas e emocionais das pessoas idosas, oferecendo suporte especializado que vai além do atendimento psicológico generalista.

Diante dos problemas enfrentados, entidades representativas e atores sociais precisaram agilizar medidas efetivas para a construção de políticas públicas direcionadas a população idosa que priorizou a construção de um abrigo especial para as pessoas idosas desabrigadas, que em decorrência da calamidade estão desalojadas.

No mês de julho, o governo estadual do Rio Grande do Sul lançou o projeto Cuidar Tchê 60+ para fornecer materiais essenciais a 1,9 mil pessoas idosas afetadas pelas enchentes. Serão investidos R\$ 6 milhões, oriundos do Fundo Estadual da Pessoa Idosa (Funepi), gerido pela Secretaria de Desenvolvimento Social (Sedes). Os materiais são personalizáveis, ou seja, as pessoas idosas poderão escolher artigos que somem até R\$ 3 mil em quatro categorias: cozinha, dormitório, mobilidade e eletroeletrônicos. Para participar do projeto, é necessário que as pessoas idosas atendam a alguns requisitos. Além de ter a partir de 60 anos, ter moradia em local atingido pelas enchentes, residir em municípios com decreto de calamidade e integrar no Cadastro Único com renda per capita de até R\$ 109. Famílias que possuam mais de uma pessoa idosa recebem apenas uma vez o benefício (CORREIO DO POVO, 2024).

Casos de desastres ambientais como o ocorrido no Rio Grande do Sul tem sido cada vez mais frequentes em todos os continentes e geram angústia e tão importante quanto identificar as vulnerabilidades e os prejuízos decorrentes desses eventos, torna-se fundamental avançar em

conhecimentos que favoreçam o enfrentamento dessas questões. Nesse sentido, a resiliência, entendida como fenômeno psicológico, pode atuar como uma capacidade de enfrentamento positivo, na qual são utilizados recursos internos para suavizar as perdas dos atingidos.

O termo resiliência está comumente associado à capacidade de superação diante de um evento adverso (MASTEN, 2018). Segundo Masten (2001; 2018), as investigações científicas voltadas à resiliência iniciaram-se na década de 1970. A autora relata que um grupo pioneiro de psicólogos e psiquiatras buscavam compreender a razão pela qual crianças e adolescentes eram capazes de apresentar um bom desenvolvimento, ainda que crescessem em ambientes desfavoráveis e estivessem sujeitos a inúmeras adversidades. Fontes (2010), baseia-se na ideia de que o conceito de resiliência está associado à habilidade de se recuperar e manter um comportamento adaptativo mesmo que o indivíduo esteja experimentando um evento estressante. Apoiada na etimologia do termo, Prince-Embury (2010) sugere que a resiliência seja compreendida como a habilidade de proteger-se diante de situações adversas. Para Poletto e Koller (2008) a resiliência destaca-se como o enfrentamento e superação de condições adversas. A resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do ciclo vital, a partir da interação intrínseca de aspectos emocionais, socioculturais, ambientais e cognitivos (INFANTE, 2007).

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 (FONTES; NERI, 2015).

Pode-se definir resiliência psicológica como o fenômeno pelo qual muitas pessoas não apresentam adoecimento mental, ou apresentam apenas de forma temporária, em um contexto de adversidades e fatores estressores significativos, que podem ser de natureza tanto física como psicológica (KALISCH; MÜLLER; TUSCHER, 2015).

Apesar de existir uma grande divergência em relação à operacionalização da resiliência psicológica, a maioria das definições consiste em dois conceitos centrais: adversidade e adaptação positiva (FLETCHER; SARKAR, 2013). Alguns pesquisadores afirmam que, apesar das pessoas possuírem características que são associadas a uma maior resiliência, só é possível definir se as pessoas são, de fato, resilientes com base em seus níveis de ajustamento após o evento estressor (BONANNO; WESTPHAL; MANCINI, 2011).

A manutenção do bem-estar psicológico em pessoas idosas apesar de adversidades, como a presença de doenças e incapacidades físicas, pode ser, em parte, explicado pela maior resiliência que decorre da percepção desses indivíduos da sensação de que tiveram um envelhecimento bem-sucedido, mesmo sem perceber os critérios objetivos mais rígidos (DEPP; VAHIA; JESTE, 2010).

Níveis maiores de resiliência também são associados a diversos desfechos positivos em populações idosas. Em um estudo que utilizou uma amostra de 1.395 mulheres idosas usando a *Cannor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), constatou-se que os maiores níveis de resiliência autorreportados foram associados a níveis mais elevados de bem-estar emocional, otimismo, autoavaliação positiva de envelhecimento bem-sucedido, maior engajamento social,

menos queixas cognitivas e menos taxas de depressão (DEPP; VAHIA ; JESTE, 2010; LAMOND *et al.*, 2008).

No curso da vida, as pessoas têm que lidar com adversidades ou traumas que podem ser desencadeados por eventos, como perda de familiares e conflitos interpessoais, ou por situações de vulnerabilidade, como desemprego e violência. No enfrentamento de eventos estressores, sabe-se que existem diferenças individuais que resultam em comportamentos mais ou menos adaptativos (ALBUQUERQUE; MELO CASTRO; BUENO, 2021). A resiliência apresenta-se como um aspecto importante nessas diferenças, uma vez que pode ser compreendida como a capacidade adaptativa de um sistema diante de um evento relevante que pode perturbar o desenvolvimento, a viabilidade ou a função desse sistema, podendo ele ser um indivíduo, uma família ou outros (MASTEN, 2014).

A administração pública ainda não adotou a cultura de resiliência dentro dos seus modelos de gestão com a incorporação de instrumentos de planejamento que estimulem mecanismos efetivos de participação e colaboração social. Assim, torna-se necessário incorporar no modelo de gestão a visão da resiliência para assegurar que a formulação da estratégia para que a Resiliência seja colaborativa e fortalecida com o apoio da sociedade civil. A adoção de um Modelo de gestão da resiliência deve permitir a institucionalização preventiva e disseminado para que em situações de crises possam estar ainda mais presente nos setores administrativos e governamentais e na vida dos cidadãos.

A resiliência psicológica na velhice abrange um conjunto de recursos subjetivos que contribuem para a adaptação positiva na presença dos riscos e das perdas dessa fase da vida e das vantagens e desvantagens acumulados ao longo da vida, atuando como capacidade de reserva e recurso de plasticidade. Estratégias de enfrentamento e seleção, otimização e compensação, bem-estar subjetivo e bem-estar eudaimônico integram o conjunto de recursos psicossociais das pessoas idosas que, em interação com os recursos sociais, medeiam a relação entre riscos e perdas, também chamados de traumas, eventos de vida estressantes, pequenos aborrecimentos da vida cotidiana e tensão crônica de papéis sociais, e adaptação. Destaca-se como a capacidade de superação e recuperação das adversidades e como tendência ao florescimento a partir da convivência com elas (NERI, 2021).

Conclusão

A velhice é uma fase da vida naturalmente sujeita a riscos, desafios e adversidades de origem interna e externa, recentes ou de longo prazo, de natureza biológica, socioeconômica, afetiva, cognitiva e social. A esses eventos, de uma forma que jamais sonhamos, acrescentaram-se os efeitos naturais e socioeconômicos de desastres ambientais. Torna-se fundamental a dedicação acadêmica para pensar e descobrir formas de as pessoas idosas conseguirem se salvar dos efeitos insalubres das enchentes e das profundas alterações nos seus modos de vida. A resiliência psicológica destaca-se como uma alternativa para que as pessoas idosas acionem recursos internos para enfrentar os desafios lançados sobre eles. A implantação de fatores sociais favoráveis para o estímulo da resiliência entra como força fundamental que deve ser estimulada pelo poder público e a sociedade civil. Na velhice a resiliência assume um papel fundamental para o

reconhecimento de uma vida virtuosa a partir das forças internas adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida. Sabe-se que os impactos decorrentes das enchentes ocorridas no estado do Rio Grande do Sul demandarão inúmeros esforços e tempo para amenizar as perdas mas, a capacidade de resiliência será um fator primordial para a garantia da saúde psicológica e mental da população local, principalmente as pessoas idosas que foram afetadas pelo desastre.

Agradecimentos

Ao Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da UNICRUZ, ao Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano – GIEEH e ao financiamento Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal (CAPES).

Referências

ALBUQUERQUE, E. S; DE MELO CASTRO, A. M. F; BUENO, J. M. H . Resiliência e inteligência emocional: possíveis aproximações entre os temas. In: OLIVEIRA, K. da S. ; NAKANO, T. de C.; PALUDO, K. I.(Orgs.). **Resiliência** : teoria, avaliação e prática em psicologia. São Paulo : Hogrefe, 2021.

BALTES P. B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. **Developmental Psychology**, v. 23, n. 5, p. 611-626, 1987.

BALTES P. B. On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, v. 52,n.4, p. 366-380. doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366, 1997.

BBC. **O drama dos idosos nas inundações do Rio Grande do Sul: ‘Parecem deixados de lado’**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/ce550yrv3v7o>. visitado em: 07 jun. 2024.

BODSTEIN, A; DE LIMA, V. V. A. ; DE BARROS, A. M. A. A vulnerabilidade do idoso em situações de desastres: necessidade de uma política de resiliência eficaz. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo v. 17, n. 2 n p. 157-174, abr.-jun. 2014.

BONANNO, G. A., WESTPHAL, M; MANCINI, AD. Resilience to loss and potencial trauma. **Annu Rev Clin Psychol**, v. 7, p. 511-35, 2011.

CORREIO DO POVO. **Cuidar Tchê 60+**: Estado lança projeto para beneficiar idosos atingidos pelas enchentes. Disponível em: <https://www.correiodopovo.com.br/not%C3%ADcias/cidades/cuidar-tch%C3%AA-60-estado-lan%C3%A7a-projeto-para-beneficiar-idosos-atingidos-pelas-enchentes-1.1508351>, acesso em 11 de ago. 2024.

DECLINE IN HEALTH AMONG OLDER ADULTS AFFECTED BY HURRICANE KATRINA. 22/01/2009.

- Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.** Disponível em: <http://www.jhsph.edu/news/news-releases/2009/burton-hurricane-katrina_health.html> Acesso em: 11 agosto. 2024.
- DEPP, C. VAHIA, IV. JESTE, D. Successful aging: focus on cognitive and emotional health. **Annu Rev Clin Psychol**; v.6, p. 527-50, 2010.
- FLETCHER, D; SARKAR, M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. **Eur Psychol**, v. 18,n. 1, p.12-23, 2013.
- FONTES A. P , NERI AL . Resilience in aging: literature review . **Ciencia e Saude Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n.5, p. 1475 – 95, Review, 2015.
- FONTES, A. P. Resiliência, segundo o paradigma do desenvolvimento ao longo da vida (life-span). **Kairós**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 8-20. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/3917>, 2010.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População, por grupos de idade** (Censo 2022). Rio de Janeiro: IBGE, 2022.
- INFANTE, F. A resiliência como processo: Uma revisão da literatura recente. In MELILLO, A. ;. OJEDA, E.N. S (Orgs.), **Resiliência: Descobrimo as próprias fortalezas** Porto Alegre: Artmed, 2007. (p. 23-38).
- ISAUDE.NET. Idosos sofrem cognitivamente durante evacuação causada por desastres naturais. 23/10/2011. Disponível em: <<http://www.isaude.net/pt-BR/noticia/22109/geral/idosos-sofrem-cognitivamente-durante-evacuacao-causada-por-desastres-naturais>>Acesso em 11 ago. 2024.
- KALISCH, R., MÜLLER, MB, TÜSCHER, O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. **Behav Brain Sci**, v. 38, p. 1-79, 2015.
- LAMOND, AJ *et al.* Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. **J Psychiatr Res**. V. 43, n. 2, p. 148-54, 2008.
- MASTEN, A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. **Child Development**, v. 85, n.1, p. 6-20. doi: 10.1111/cdev.12205, 2014.
- OLIVEIRA, K. S. Resiliência: definição, modelos teóricos e compreensão histórica sobre o conceito. In: OLIVEIRA, K. da S. ; NAKANO, T. de C.; PALUDO, K. I.(Orgs.). **Resiliência : teoria, avaliação e prática em psicologia**. São Paulo : Hogrefe, 2021.
- POLETTI, M.; KOLLER, S. H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estudos de Psicologia**, v.25, n.3, p. 405-416. doi: 10.1590/S0103-166X2008000300009.
- PRINCE-EMBURY, S. (2010). Introduction to special issue: Assessing resiliency in children and adolescents. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 28, n.4, p. 287- 290. doi: 10.1177/0734282910366830
- 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** , v. 10, n. 21, p. 4974 ., 2021.