

## O IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

## THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON MENTAL HEALTH OF THE BRAZILIAN POPULATION

## EL IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN BRASILEÑA

**Geiciely Cavanha Tomim**

UNILA

geiciely.tomim@gmail.com

**Daniel Teotonio Do Nascimento**

UNILA

daniel.nascimento@unila.edu.br



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Creative Commons Attribution License  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License  
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Creative Commons Attribution License

## RESUMO

A COVID-19 é uma doença altamente infecciosa e, devido a sua rápida disseminação em nível global, a OMS a anunciou uma pandemia. Diante deste contexto, este artigo teve como objetivo analisar a influência da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população brasileira em geral, verificando os possíveis impactos desencadeadores das alterações emocionais. Como método, foi realizada uma revisão sistemática com buscas, sem delimitação de tempo, na Biblioteca Eletrônica SCIELO, sendo analisados 18 artigos em profundidade. Os principais resultados evidenciaram que: (a) a uma pandemia provoca alterações na alimentação, delimitação de atividades físicas, modificações imunológicas, aumento de sentimentos negativos e consequências psicológicas; (b) a população tem vivenciado não só uma crise sanitária, mas também uma crise política, com alterações financeiras significativas e aumento dos índices de violência doméstica; (c) os transtornos mentais surgem pela influência de múltiplos fatores, e consequentemente pode despertar esse sofrimento mental; (d) diferentes boas práticas podem contribuir para manter a saúde mental e reduzir sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia de COVID-19. Dessa forma, esta pesquisa contribui ao sintetizar os possíveis impactos da pandemia na saúde mental, ampliando assim, possibilidades de avaliação do contexto em saúde mental na pandemia da COVID-19.

**Palavras-chave:** Pandemia. Saúde Mental. Covid-19.

## ABSTRACT

COVID-19 is a highly infectious disease and, due to its rapid spread globally, who has announced a pandemic. In this context, this article aimed to analyze the influence of the COVID-19 pandemic on the mental health of the Brazilian population in general, verifying the possible triggering impacts of emotional changes. As a method, a systematic review was performed with searches, without time delimitation, in the SCIELO Electronic Library, and 18 articles were analyzed in depth. The main results showed that: (a) a pandemic causes changes in diet, delimitation of physical activities, immunological changes, increased negative feelings and psychological consequences; (b) the population has experienced not only a health crisis, but also a political crisis, with significant financial changes and increased rates of domestic violence; (c) mental disorders arise from the influence of multiple factors, and consequently can arouse this mental suffering; (d) different good practices may contribute to maintaining mental health and reduce psychopathological symptoms during and after the COVID-19 pandemic. Thus, this research contributes to synthesizing the possible impacts of the pandemic on mental health, thus expanding possibilities for assessing the context in mental health in the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Pandemic. Mental Health. Covid-19.

## RESUMEN

COVID-19 es una enfermedad altamente infecciosa y, debido a su rápida propagación a nivel mundial, que ha anunciado una pandemia. En este contexto, este artículo tenía como objetivo analizar la influencia de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población brasileña en general, verificando los posibles impactos desencadenantes de los cambios emocionales. Como método, se realizó una revisión sistemática con búsquedas, sin delimitación temporal, en la Biblioteca Electrónica SCIELO, y se analizaron 18 artículos en profundidad. Los principales resultados mostraron que: a una pandemia causa cambios en la dieta, delimitación de actividades físicas, cambios inmunológicos, aumento de sentimientos negativos y consecuencias psicológicas; b La población ha experimentado no sólo una crisis sanitaria, sino también una crisis política, con cambios financieros significativos y mayores tasas de violencia doméstica; (c) los trastornos mentales surgen de la influencia de múltiples factores, y en consecuencia pueden despertar este sufrimiento mental; (d) diferentes buenas prácticas pueden contribuir a mantener la salud mental y reducir los síntomas psicopatológicos durante y después de la pandemia COVID-19. Por lo tanto, esta investigación contribuye a sintetizar los posibles impactos de la pandemia en la salud mental, ampliando así las posibilidades de evaluar el contexto de la salud mental en la pandemia COVID-19.

**Palabras clave:** Pandemia. Salud Mental. Covid-19

## INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus (Corona Vírus Disease 2019 - COVID-19) tem apresentado impactos significativos e ainda não completamente dimensionados sobre a sociedade. Trata-se de um evento inédito na história, dado que, no passado, epidemias parecidas se desenvolveram em um cenário de muito menor integração entre países e sujeitos (LI *et al.*, 2020).

Como medida de prevenção, o isolamento social ocasiona restrições à liberdade e ao contato interpessoal e, conseqüentemente surgem as incertezas sobre a doença, crise econômica e estigma a determinados grupos. Esses fatores podem ocasionar alterações emocionais nos sujeitos, levando a um aumento nos sintomas ansiosos e depressivos que podem perdurar mesmo após o fim do surto (BROOKS SK, *et al.*, 2020). Diante disso, a importância do presente estudo faz-se necessária devido aos grandes impactos sofridos, que vão além da infecção viral, mas referem-se também ao bem-estar da população, com mudanças de rotina e desencadeamento de transtornos mentais – englobando a ansiedade e depressão. Em geral, pandemias de doenças infecciosas aumentam níveis de estresse e insegurança (XIAO *et al.*, 2020).

Ao consultar a plataforma Scielo em outubro de 2020, objetivando identificar a produção científica sobre o objeto “Saúde mental na Pandemia”, constatou-se que os trabalhos identificados são voltados em pesquisa-ação e bibliométricos, não sendo localizado nenhum que tenha efetuado uma Revisão Sistemática (RS) dos possíveis impactos da pandemia em saúde mental, sendo esse o diferencial desta pesquisa. A RS não foi determinada em restrição de tempo de publicação em artigos publicados. Sendo assim, a presente revisão sistemática tem como objetivo analisar a influência da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população brasileira, avaliando os fatores que levam e agravam os transtornos psicológicos e os fatores contribuintes na amenização desses sintomas.

Ao compreender esses possíveis impactos, torna-se mais coerente a adoção de medidas de intervenções para prevenção e monitoramento da saúde. Além disso, disponibiliza-se conteúdos para pensar sobre a construção de políticas públicas que norteiam a sociedade.

Quanto à estruturação deste artigo, na próxima seção é realizada uma discussão teórica da temática. Na terceira seção apresenta-se os procedimentos metodológicos que deram suporte, especialmente operacional, para este estudo. Na quarta seção os dados obtidos são analisados e discutidos. Por fim, na quinta e última seção, apresenta-se as considerações finais.

## REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o termo pandemia é utilizado para uma determinada doença que potencialmente se prolifera geograficamente em diversas regiões no mundo. A gravidade das pandemias variou na história da humanidade, dependendo da época e do local em que ocorreram e do preparo das sociedades para enfrentá-las, como a letalidade da peste negra (i.e., peste bubônica), que ocorreu durante o século 14, e da gripe espanhola, entre os anos de 1918 e 1920, comparáveis com as grandes guerras. Além disso, outras pandemias foram mais brandas, como a pandemia de gripe suína, entre os anos de 2009 e 2010. No entanto, a memória das pandemias não são tão presentes quanto as memórias políticas, revoluções e guerras nos estudos históricos, mesmo que estas tenham refletido na época em que foram vivenciadas, mudando o curso dos acontecimentos, desafiando e ressignificando o mundo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE [OMS], 2020).

Atualmente, o mundo está vivenciado um período de grande preocupação, devido a um vírus identificado na cidade de Wuhan na China, no início de dezembro de 2019 (AHMED, *et al.*, 2020), que se espalhou rapidamente ao redor do mundo nos meses seguintes. Devido à rápida disseminação em nível global, a OMS anunciou uma pandemia causada pela COVID-19, o qual foi registrada em mais de 180 países ao redor do mundo (SCHMIDT *et al.*, 2020).

A COVID-19 é uma doença altamente infecciosa com um longo período de incubação causado pelo vírus SARS-CoV-2. A gravidade do COVID-19 havia sido subestimada até que a Comissão Nacional de Saúde a classificou oficialmente como uma doença infecciosa tipo B e tomou medidas de combate à doença em 20 de janeiro de 2020. Desde então, a prevenção epidêmica foi amplamente atualizada e marcou o real início da preocupação universal, indicando impactos generalizados (LI, S. *et al.* 2020).

A transmissão do vírus SARS-CoV-2 ocorre por meio de gotículas contaminadas de secreções da orofaringe de um sujeito infectado para uma pessoa livre da infecção, por meio do contato com superfícies e objetos contaminados, onde o vírus pode permanecer viável por até 72 horas, ou por via fecal-oral. Acrescenta-se ainda que a transmissão do SARS-CoV-2 é agravada pelo elevado tempo médio de incubação, de aproximadamente 5 a 6 dias e devido às pessoas sem sintomas, chamadas de assintomáticas, ou pessoas que estão contaminadas mas ainda não apresentaram os sintomas, chamadas de pré-sintomáticas, que podem transmitir a doença (AQUINO, *et al.* 2020). Ainda, considera-se escasso o conhecimento sobre os modos de transmissão e o papel dos portadores assintomáticos na difusão do SARS-CoV-2, aliado à inexistência de vacinas e alternativas terapêuticas específicas, o qual têm desafiado pesquisadores, gestores da saúde e governantes na busca de medidas de saúde pública não farmacológicas, que reduzam o ritmo de expansão (KRAEMER *et al.* 2020).

Em função da inexistência de medicação, as medidas iniciais de saúde pública foram decisivas no controle da pandemia. A OMS recomendou a adoção de intervenções não farmacológicas, como o distanciamento social, com objetivo de diminuir o contato físico entre pessoas e o risco de transmissão da COVID-19, de modo a promover o achatamento da curva de crescimento dos casos. Consequentemente, a quarentena foi uma das medidas de distanciamento mais difíceis (WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020). A palavra quarentena foi usada pela primeira vez em Veneza, Itália, em 1127, para a hanseníase, e foi amplamente utilizada em resposta a Peste Negra. Mais recentemente, a quarentena tem sido usada como tentativa de controle do surto da doença do coronavírus 2019 (COVID-19). Deste modo, tem como significado a separação e restrição do movimento de sujeitos que foram expostos a uma doença contagiosa, de modo a prevenir a contaminação e reduzir o risco de infecção de outras pessoas (BROOKS, *et al.* 2020).

Dessa forma, a quarentena pode ser aplicada no nível individual ou grupal, obrigatória ou opcional, mantendo os sujeitos nos próprios domicílios ou com acesso às instituições especialmente designadas para este fim, de modo a promover a restrição do movimento de sujeitos expostos a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes, ou porque não foram infectados ou ainda porque estão no período de incubação. Ainda, ressalta-se que o distanciamento social, que tem como objetivo reduzir as interações em uma comunidade, que pode incluir pessoas infectadas, ainda não identificadas e, portanto, não isoladas. Alguns exemplos de medidas que têm sido adotadas com essa finalidade incluem: (a) o fechamento de escolas e locais de trabalho, (b) a suspensão de alguns tipos de comércio e (c) o cancelamento de eventos para evitar aglomeração de pessoas. Portanto, o isolamento social, é a separação das pessoas doentes daquelas não infectadas com o objetivo de reduzir o risco de transmissão da doença. Para ser efetivo, o isolamento dos doentes requer que a detecção dos casos seja precoce e que a transmissibilidade viral daqueles assintomáticos seja muito baixa (AQUINO *et al.* 2020).

Diante desse contexto, compreende-se que uma pandemia ocasiona mudanças intensas no cotidiano dos sujeitos e da sociedade. Impactos na dinâmica econômica, social, política e cultural, com intervenções no limite da ética implicam perturbações que podem ultrapassar a capacidade de enfrentamento das pessoas que a vivenciam (MAGRIN *et al.* 2020). Em relação ao cenário brasileiro, a Lei nº 13.979/2020, que discorre sobre as medidas para enfrentamento da COVID-19 no país, entrou em vigor no início da pandemia, mas o próprio presidente posicionou-se com descaso em relação à importância dos cuidados, mantendo-se como um dos poucos dirigentes mundiais que se recusaram a reconhecer a ameaça que a doença constitui. Consequentemente, instaurou-se no país, conflitos políticos, colocando-se incertezas na população em geral no contexto da pandemia. Nesse cenário, soma-se com a

crise sanitária uma grave crise política, cuja implementação das medidas de controle tem sido assegurada pelos governadores e prefeitos ou até mesmo pelo judiciário, em razão da possibilidade de autonomia administrativa prevista na Constituição Federal. Esta restringe a possibilidade de interferência direta do governo federal em decisões de governos locais (AQUINO *et al*, 2020).

O Brasil, também apresenta ainda as marcantes desigualdades sociais, com amplos sujeitos em situação de pobreza, crescente número de indivíduos vivendo em situação de rua, aliados ao grande número de pessoas privadas de liberdade, que podem facilitar a transmissão e dificultar a implementação do distanciamento social. Além disso, existe no país, uma grande proporção de trabalhadores informais, necessitando-se de políticas de proteção social, renda mínima e proteção ao trabalho, de modo a garantir a sobrevivência enquanto perdurar as restrições para o desenvolvimento das atividades econômicas (WENECK; CARVALHO, 2020).

Em relação à economia no contexto da pandemia, independentemente das atitudes tomadas pelo governo referente à adoção ou não de isolamento, essa por si só já leva a uma queda acentuada e persistente da atividade econômica, devido à queda de demanda ou oferta de produtos e serviços no país. Os setores do varejo, turismo, indústrias e hospitais foram os maiores prejudicados. Por isso, preescreve-se a importância de iniciativas de sustentação da renda e trabalho para empregados do setor privado, aliados a postergação do recolhimento de impostos, abertura de linha de créditos de recuperação econômica para as empresas, ampliação de mecanismos de transferência de renda como o bolsa-família e seguro desemprego para os mais vulneráveis, concessão de isenção fiscal a trabalhadores autônomos, criação de mecanismos de apoio aos trabalhadores informais, entre outras medidas, que podem evitar consequências sociais tardias geradas pela pandemia (SCHUCHMANN *et al*, 2020).

De acordo com Lei *et al*. (2020), o impacto da COVID-19 não é apenas econômico, mas também psicológico, pois os níveis mais elevados de ansiedade e depressão podem significar maior impacto psicológico causado pelo impacto econômico adicional da doença. Os principais fatores associados são a ansiedade e a depressão, identificados nos dois grupos de pesquisa, por meio de graves danos materiais e a baixa autopercepção da condição de saúde (LEI, *et al*, 2020).

De acordo com Wang *et al*. (2020), 53,8% da população chinesa sofreu impactos psicológicos decorrentes da pandemia da COVID-19, obtendo uma classificação de moderada a grave. Ainda ressalta que estes indivíduos foram considerados em estado de baixa vulnerabilidade, especialmente aqueles que faziam parte dos seguintes grupos de risco: pessoas diagnosticadas, familiares destes indivíduos, sujeitos com diagnóstico de transtornos mentais e profissionais de saúde. No caso desta pesquisa, todos foram encaminhados para os serviços de apoio psicológico oferecidos pelo governo chinês. Outro estudo que foi realizado para avaliar o estado de saúde mental dos chineses, foi conduzido por meio de uma pesquisa online com uma amostra de 1074 sujeitos, a maioria da província de Hubei. Obteve-se como resultados taxas altas de aumento dos níveis de ansiedade, depressão, uso de álcool perigoso e prejudicial e menor bem-estar mental em proporção ao habitual. Os resultados também revelaram que os jovens de 21 a 40 anos estão em posição mais vulnerável em termos de suas condições de saúde mental e uso de álcool (AHMED *et al*, 2020).

Segundo a revisão desenvolvida por Brooks *et al*. (2020) sobre o impacto psicológico na quarentena, os efeitos psicológicos negativos são presentes, existindo a ocorrência de distúrbios emocionais como: ansiedade, depressão, estresse, humor depressivo, tristeza, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático. Os principais fatores de estresse identificados foram em relação à duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras, altas taxas de desemprego e o estigma da doença (BROOKS *et al*, 2020).

Portanto, a COVID-19 tem alterado significativamente as condições psicológicas nos sujeitos, principalmente em relação ao aumento de emoções negativas como: ansiedade, depressão, estresse, sensibilidade aos riscos sociais. Em contrapartida, diminuição de emoções positivas como felicidade e satisfação com a vida, relacionando-se com as preocupações com a saúde e familiares, restrição de lazer e

convivência com amigos também são observadas. Desta maneira, compreende-se que as emoções negativas afastam os sujeitos de possíveis patógenos quando se refere à doença. No entanto, emoções negativas de longo prazo podem reduzir a função imunológica das pessoas e destruir o equilíbrio de seus mecanismos fisiológicos normais (LI *et al.*, 2020).

As complicações decorrentes da COVID-19 refletem uma resposta imune irregular em pessoas previamente acometidas por doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, doenças cardiovasculares, metabólicas e pulmonares. Além disso, a inatividade física é reconhecidamente uma condição que impacta o desenvolvimento de inflamação crônica de baixo grau, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e suscetibilidade a infecções celulares. Ansiedade e estresse mental, estado nutricional deficiente, consumo de drogas e ritmo circadiano perturbado podem agravar ainda mais os prejuízos da inatividade física (GUIMARÃES; SANTOS; SANCTOS, 2020). Com isso, a pandemia de COVID-19 pode ser vista como uma emergência de saúde pública de interesse internacional, com impactos sem precedentes no século 21 e hoje representa um grande desafio para a saúde mental (RAMIREZ-ORTIZ, *et al.*, 2020). Sendo assim, Brooks *et al.* (2020) pontua a necessidade de tomar medidas para garantir que a experiência da quarentena seja mais tolerável para os sujeitos, com esclarecimentos de tempo, informações objetivas e coerentes, fornecimento de atividades significativas para fazer nesse período, segurança de trabalho razoável, entre outros.

Conforme Youth *et al.* (2015), intervenções de promoção e saúde mental apresentam grandes importâncias como formas de intervenções precoces, abordando principalmente o gerenciamento das emoções. Desta maneira, estratégias de intervenções podem contribuir com a educação sobre o impacto psicológico da pandemia de COVID-19, como: desenvolvimento de habilidades psicossociais para otimizar o ajuste emocional e comportamental durante a quarentena; expressão afetiva e resolução de problemas para lidar com emoções e problemas comuns, formulação cognitiva para ilustrar as relações entre pensamentos, sentimentos e comportamentos, consequentemente ocasionar-se a modificação de pensamentos inúteis sobre o COVID-19 e discriminação percebida; técnicas de relaxamento domiciliar e habilidades de gerenciamento de estresse com orientação on-line; terapia de luto para lidar com a perda potencial de familiares ou amigos que morreram de COVID-19; bem como outras ações que podem ocasionar a prevenção de situações emocionais geradas pela pandemia. No entanto, sugere-se que organizações de saúde desenvolvam prontidão on-line e engajamento de outras partes interessadas, incluindo conselheiros, psicólogos, médicos, seguradoras e o público para aceitar o novo modelo de serviço de saúde mental (WANG, *et al.*, 2020).

Segundo Young (1980, p. 133), a tradução de formas de sofrimento derivadas das relações de classe em termos médicos constitui-se um processo de neutralização que segue os interesses das classes hegemônicas. Ou seja, por meio do processo de medicalização, a condição de doença é reduzida ao nível biológico individual, desconsiderando-se a sua dimensão social, política e história. Para Corin (1993), o que está em jogo é a questão da atribuição de sentido. Os comportamentos e discursos anormais ou não-convencionais devem ser considerados não apenas como sintomas ou mecanismos de defesa, mas enquanto sinal de uma experiência de reorganização da relação do sujeito com o mundo. A experiência básica de adoecimento deve ser compreendida a partir de sua ancoragem na matriz que se constitui a partir da articulação das forças micro e macrosociais.

Defende Canguilhem (1990) que a saúde científica pode, enfim, assimilar também aspectos da saúde individual, subjetiva, filosófica, e então não apenas a doença e a salubridade. Trata-se da ideia de que a saúde é totalizante, não se reduz a um único modelo explanatório na medida em que diversas formas de viver, sejam históricas, cultural ou individualmente determinadas, apresentam-se como possibilidades distintas de normalidade. Na mesma linha a OMS definiu saúde mental como: “*um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de dar uma contribuição para a sua comunidade*” (OMS, 2005). Desta forma, afirma-se que uma evolução conceitual no campo da saúde mental, em seus aspectos mais progressistas, propicia um retorno da filosofia existencial como base interpretativa para a experiência

subjetiva (AMARANTE, 2007). Uma das formas de definir o campo da saúde mental é como um sistema aberto, que pensa a natureza, as condições e as interações humanas, contextualizando sua existência cognitivo-intelectual e suas interações simbólicas. Esse sistema funciona em meio a uma perspectiva sociocultural que constantemente avalia comportamentos, determinando quais são adequados e quais são inadequados (OLIVEIRA, 2007). Portanto, a saúde não pode ser definida por ausência de doença, a saúde mental não significa a simples ausência de um transtorno mental. Se a qualidade de vida é um aspecto primordial na definição atual de saúde, assim, está relacionada à promoção do bem-estar, à prevenção de transtornos mentais, e ao tratamento e reabilitação de pessoas afetadas por transtornos mentais (GALDERISI *et al.*, 2015). A Secretaria da Saúde do Estado do Paraná, define desta forma a saúde mental:

Saúde mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro” (SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO PARANÁ, 2020, s. p.).

Contudo, saúde mental é um estado dinâmico de equilíbrio que permite aos indivíduos usar suas habilidades em harmonia com os valores universais da sociedade.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo caracterizado como Revisão Sistemática (RS). De acordo com Cronin, Ryan e Coughlan (2008) entende-se que a RS tem como objetivo manter os leitores atualizados com a literatura atual de um tema, bem como formar a base para outros objetivos, exploratória da Literatura, que possibilita a identificação, síntese e a realização de uma análise ampla na literatura acerca de uma temática específica. Uma RS bem executada reúne informações sobre um assunto específico de várias fontes, além de estar bem escrita e conter poucos ou nenhum viés pessoal. Portanto, a RS estuda um objeto de maneira aprofundada, por meio de procedimentos sistemáticos e transparentes, possibilitando a síntese e análise de materiais, principalmente de artigos de alto alcance científico e social (CROSSAN; APAYDIN, 2009).

Nota-se que os Protocolos mais utilizados como referência para realização de RS são os protocolos propostos por Cronin, Ryan e Coughlan (2008) e por Hoon (2013). O primeiro protocolo é utilizado especialmente na área das ciências da saúde, enquanto o segundo é mais genérico, sendo possível sua utilização em várias áreas, incluindo as ciências sociais aplicadas, que normalmente possuem foco especialmente qualitativo. Nesse sentido, considerando um melhor alinhamento da pesquisa, utilizou-se o protocolo adaptado de Nascimento, Binotto e Benini (2019) com embasamento teórico do Protocolo e indicações metodológicas propostas por Hoon (2013), conforme as 5 etapas detalhadas na sequência.

### **Etapa I – Estabelecimento da pergunta da revisão sistemática**

A pergunta tem como propósito proporcionar direção para a execução das demais atividades. Portanto, a pergunta deve ser objetiva e detalhada para auxiliar a busca dos estudos, a coleta de metadados e a apresentação de resultados. Nesse sentido, nesta RS o propósito foi responder a seguinte pergunta: “Quais são os possíveis impactos da pandemia na saúde mental da população brasileira?”. De forma específica se buscou respostas aos seguintes Elementos: Elemento 1: As medidas de distanciamento social e mudanças nos estilos de vida da população adulta em consequência da pandemia interferiu na saúde mental? Elemento 2: Os fatores econômicos e sociais apresentaram alterações na pandemia? Elemento 3:

Quais são as alterações na saúde mental? Elemento 4: Quais são as medidas implantadas para a prevenção e/ou tratamento?

## Etapa 2 – Definição dos critérios de inclusão e exclusão

### Critérios de Inclusão:

a) Trabalhos publicados e disponíveis integralmente, com textos completos, na base de dados científicas online, conforme detalhados na Etapa 3; e b) Somente trabalhos que abordassem informações complementares que atendessem a pergunta norteadora e que abordassem diretamente com o assunto de saúde mental na pandemia por uma visão geral da população.

### Critérios de Exclusão:

a) Artigos que não apresentavam resumos disponíveis ou conteúdos considerados irrelevantes para o tema proposto; b) Artigos repetidos; c) Estudos que utilizassem a expressão saúde mental em estudos específicos de categorias como: estudantes, trabalhadores de saúde, autistas; floricultura, jardinagem, estudantes universitários, ensino à distância, arte, idosos, sistema prisional, morte.

## Etapa 3 – Localização das pesquisas relevantes

Para o levantamento bibliográfico foi utilizado uma base de dados científicos, com publicações científicas. A pesquisa se concentrou na Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se os seguintes descritores: 'COVID-19 e Saúde Mental'; e 'Pandemia e Saúde Mental'. Os resultados são apresentados no Quadro I.

Quadro I - Procedimentos e resultados da seleção dos artigos

| Base  | Palavra-chave                    | Filtro          | Estudos localizados .....<br>(data da pesquisa) | Excluídos, após leitura de título e resumo | Excluídos, após leitura completa | Selecionados |
|---|----------------------------------|-----------------|---|--|----------------------------------|--------------|
| Scientific Electronic Library Online SciELO | { Saúde mental }<br>{ Pandemia } | Todos os campos | 12<br>(14/10/2020)                              | 4  | 3                                | 5            |
| Scientific Electronic Library Online SciELO | { Saúde mental }<br>{ Covid-19 } | Todos os campos | 72<br>(14/10/2020)                              | 24   | 35                               | 13           |
| <b>TOTAL DOS ARTIGOS SELECIONADOS</b>       |                                  |                 |   |  |                                  | <b>18</b>    |

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

## Etapa 4 – Extração e codificação dos dados

Após a definição final dos trabalhos incluídos, os artigos foram lidos, atentando para os aspectos que pudessem responder a um ou mais dos elementos estabelecidos na questão de pesquisa (Etapa I). A codificação, a seleção das citações, e possíveis inter-relações entre os elementos estruturantes investigados, foram realizadas por meio de tabelas descritivas.

## Etapa 5 – Síntese dos estudos analisados e discussão dos resultados

Foram apresentados os quadros sobre os Elementos (Elementos I a 4) referentes à pergunta da RS, discutindo os resultados e apresentando conclusões e inferências



## ANÁLISE DOS DADOS E RESULTADOS

Esta seção apresenta a síntese e a discussão dos trabalhos analisados, sendo composta de 4 subseções, cada uma direcionada a um dos Elementos da proposta de pesquisa. A análise foi conduzida por meio de um quadro sinóptico elaborado pela autora contemplando: Temática do artigo e o nome dos autores.

### Medidas de distanciamento social e Mudanças nos estilos de vida

Ao analisar as pesquisas que forneceram dados sobre as medidas de distanciamento social em relação às mudanças no estilo de vida, verificou-se que 6 artigos pesquisados, do total de 18, abordaram a situação do isolamento social em relação à saúde mental, conforme apresentada no Quadro 2.

O Estudo de Malta *et al.* (2020) conclui que o distanciamento social contribuiu para um impacto negativo na saúde mental e nos estilos de vida dos brasileiros, com aumento do sentimento de ansiedade, isolamento, tristeza ou depressão. De acordo com Werneck *et al.* (2020) o isolamento social tem sido associado a comportamentos insalubres como inatividade física, comportamento sedentário e maus hábitos alimentares. Com isso, as quarentenas tendem a não afetar igualmente a população, pois os sujeitos que já estavam em risco para o desenvolvimento de comportamentos insalubres antes da pandemia, podem ser mais afetados com transtornos mentais pelo período pandêmico em comparação com a população em geral.

### Quadro 2 - Relação do distanciamento social e mudanças nos estilos de vida

| Relação distanciamento social e mudanças nos estilos de vida                    | Autores                          |
|---|----------------------------------|
| Ocasionou depressão, tristeza, alteração da alimentação e de atividades físicas | (MALTA <i>et al.</i> , 2020)     |
| Comportamentos insalubres   | (WERNECK <i>et al.</i> , 2020)   |
| Inatividade física e sedentarismo   | (MARTINEZ <i>et al.</i> , 2020)  |
| Poluição Sonora   | (ABE, SANTOS, TELES FILHO, 2020) |
| Privação e contenção social   | (PEREIRA <i>et al.</i> , 2020)   |
| Necessidade de Políticas Públicas   | (FARO <i>et al.</i> , 2020)      |

Fonte: Dados da Pesquisa dos autores (2020).

A inatividade física e sedentarismo são associados com baixa saúde física e mental, o que pode aumentar os níveis de ansiedade e depressão. Em pesquisa realizada com 1.613 adultos brasileiros, 79,4% relataram que tiveram algum impacto em suas atividades físicas e muitos tiveram que interromper ou diminuir a frequência de suas práticas. Os participantes que sentiram um maior impacto da quarentena em suas atividades físicas tendem a ter maior prevalência de sintomas emocionais. Além disso, as mudanças destes hábitos são associadas com altos níveis de precária saúde mental (MARTINEZ *et al.*, 2020).

Outro aspecto analisado na situação do isolamento social em relação à saúde mental foi a poluição sonora local, devido a grande quantidade de sujeitos confinados ao ambiente doméstico. Esse fator pode afetar a qualidade de vida, devido ao aumento do aborrecimento, raiva, desprazer, exaustão e sintomas relacionados ao estresse, que se somam a outros vários estressores que em conjunto prejudicam a saúde mental de pessoas vulneráveis nesse contexto. Desta maneira, a exposição a barulhos, pode estimular o estresse por meio do sistema nervoso autônomo e do endócrino, aumentar da pressão arterial, alterar frequência cardíaca (ABE; SANTOS; TELES FILHO, 2020).

Acrescenta-se que o isolamento social desencadeia o estabelecimento ou aumento dos sintomas psicológicos. Os mais apontados são: estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza que geram sofrimento psíquico e podem ocasionar o surgimento de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e depressão (PEREIRA *et al.*, 2020).

De acordo com Faro *et al.* (2020), o distanciamento social é uma medida eficaz para a prevenção de COVID-19. No entanto, apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, implica, muitas vezes, na vivência de situações desagradáveis, ocasionando impactos na saúde mental dos envolvidos. Desta forma, desenvolveu-se a primeira pesquisa realizada com uma amostra de adultos de brasileiros durante o início da pandemia abordando esta temática. Como resultado, obteve-se uma amostra de 45.161 indivíduos avaliados, o qual aponta-se que a maior parte da população brasileira aderiu ao distanciamento social, saindo apenas para estabelecimentos considerados essenciais.

Diante deste contexto, compreende-se que uma pandemia leva a mudanças intensas no cotidiano dos sujeitos e da sociedade, ocasionando alterações na saúde mental, conforme apontando por Li *et al.* (2020). De acordo com estes autores, o aumento de sentimentos negativos desencadeia as consequências psicológicas nos sujeitos, acrescentando as mudanças no estilo de vida, como alimentação e a ausência de atividade físicas também resultando modificações imunológicas, provocando impactos na população e, conseqüentemente danos na saúde mental (GUIMARÃES; SANTOS; SANCTOS, 2020).

### Impactos dos fatores econômicos e sociais em período da pandemia

Percebe-se, conforme o Quadro 3, que as questões sociais, políticas e econômicas que impactam, indiretamente a saúde mental, foram abordadas em algumas pesquisas, realizadas em contextos diferentes, sendo selecionados 3 artigos do total de 18.

#### Quadro 3 - Impactos dos fatores econômicos e sociais

| Impactos dos fatores econômicos e sociais em período de pandemia                      | Autores                           |
|---|-----------------------------------|
| Incerteza econômica, especialmente em ambientes de baixa e média renda.               | (CASTRO-DE-ARAÚJO; MACHADO, 2020) |
| Determinantes sociais que contribuem para maior vulnerabilidade ao adoecimento mental | (DUARTE <i>et al.</i> , 2020)     |
| Violência contra a mulher   | (CAMPOS; TCHALEKIAN; PAI, 2020)   |

Fonte: Dados da Pesquisa dos autores.

Segundo Castro-de-Araújo e Machado (2020), a pandemia influenciou na organização da sociedade, nos relacionamentos interpessoais e no trabalho. Além disso, impactou financeiramente a vida de muitas pessoas, devido à instabilidade de empregos e à diminuição de rendas, principalmente em países de Baixa e Média Renda, onde normalmente existem medidas de proteção social limitadas. Com isso, destaca-se que, apesar do risco de contaminação ser igual para todos, visualiza que seus efeitos e conseqüências são perceptíveis para a população mais pobre, a qual é afetada de maneira desigual. Esta já estava em contexto de extrema pobreza antes da pandemia, como as favelas brasileiras, em locais onde ocorre a menor adesão ao isolamento, relacionando-se com a distinta geografia urbana, becos e residências pequenas, condições sanitárias inadequadas, alta taxa de informalidade, “naturalização” do risco de vida por vivenciarem violências cotidianas, entre outros aspectos relevantes (CASTRO-DE-ARAÚJO; MACHADO, 2020).

De acordo com Duarte *et al.* (2020), os fatores de perdas financeiras, recessão econômica, pobreza e desemprego, podem afetar negativamente a saúde mental dos indivíduos. Deste modo, foi realizado um estudo em relação ao impacto econômico no período pandêmico, com uma amostra de 799 gaúchos. Dentre os participantes da pesquisa, 44,6% referiram-se ter tido perdas econômicas nesse período, essa porcentagem refere-se às diferentes categorias profissionais desde servidores públicos até trabalhadores informais.

Desta forma, devido ao estresse econômico crescente e o medo de adoecer por COVID-19, ocorre também a possibilidade de desestabilização de muitos homens, influenciando em comportamentos violentos no lar com a família e principalmente com a mulher. Esse fator ganha espaço devido ao

machismo estrutural, as desigualdades de gênero, raça e renda que são acirrados pela pandemia. Nesse contexto, soma-se com a precarização de programas de proteção durante o período de isolamento social e a mudança do funcionamento das atividades de creches e escolas, as quais obrigam os filhos a estarem em casa, acarretando, principalmente para as mulheres, no acúmulo de tarefas de cuidado, da casa, filhos e até enfermos (CAMPOS; TCHALEKIAN; PAI, 2020).

Contudo, compreende-se que o distanciamento social não é, por si só, um fator de risco para o adoecimento mental. A influência de outros fatores que permeiam esse contexto é determinante neste cenário, conforme MAGRIN *et al.* (2020), ao considerar os diversos aspectos que influenciam a saúde mental na população. Portanto, ter a renda familiar diminuída em razão dos impactos da doença no cenário econômico local e ser exposto a informações negativas e contraditórias sobre a COVID-19, por exemplo, podem oferecer mais risco para a saúde mental do que apenas a adoção das medidas de distanciamento social. Com isso, conclui-se que a população tem vivenciado não só uma crise sanitária, mas também uma crise política e social. De acordo com Aquino *et al.* (2020), a situação social e econômica no Brasil já não estava favorável antes da pandemia, pois já se abordava os efeitos de gestores autoritários e conservadores, combinado com o anticientificismo e ampliação da violência no país. Além disso, necessita-se de políticas de proteção (SCHUCHMANN, *et al.*, 2020), pois no Brasil existe uma grande proporção de trabalhos informais, que necessitam de apoio para sobrevivência (WENECK, CARVALHO, 2020).

#### Fatores de estresse, ansiedade e depressão em relação à pandemia

É possível observar, conforme Quadro 4, que a pandemia tem alterado significativamente a saúde mental da população em geral. Diante disso, foram selecionados 3 artigos que abordaram especificamente a temática dos sintomas, de um total de 18.

**Quadro 4 - Fatores de estresse, ansiedade e depressão**

| Fatores de estresse, ansiedade e depressão                                 | Autores                          |
|--|----------------------------------|
| Adoecimento mental na população geral                                      | (MOREIRA; SOUSA; NOBREGA, 2020). |
| Estresse como preditor da depressão  | (SILVA, 2020, <i>no prelo</i> )  |
| Frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia | (BARROS <i>et al.</i> , 2020).   |

**Fonte:** Dados da Pesquisa dos autores.

Diversos estudos têm demonstrado o surgimento de problemas mentais durante a pandemia de COVID-19. Na população em geral, os níveis de ansiedade e estresse de sujeitos considerados saudáveis se tornam elevados. Além disso, potencializam os sintomas já existentes em pessoas com transtornos psíquicos pregressos, aumentando o risco de suicídio (MOREIRA; SOUSA; NOBREGA, 2020). Em um estudo realizado no Brasil com uma amostra de 480 pessoas adultas da população geral, obteve-se resultados significativos sobre os níveis de estresse e de depressão em decorrência da pandemia de COVID-19. As ferramentas utilizadas foram os seguintes questionários: (a) sociodemográfico e a (b) versão reduzida da Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (EADS-21). Na análise da coleta, identificou-se também que o estresse é um bom preditor da depressão, sendo que quanto maior forem os escores de estresse relacionado à COVID-19 de uma pessoa, maior a probabilidade de apresentação de níveis elevados de sintomatologia depressiva (SILVA, 2020, *no prelo*).

Em uma outra pesquisa, identificou-se que durante o período da pandemia e de distanciamento social analisado, 40,4% dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre, e um percentual ainda maior, 52,6%, referiu sentir-se ansioso ou nervoso sempre ou quase sempre. Entre os brasileiros adultos que não tinham problema de sono antes da pandemia, 43,5% passaram a apresentá-lo e, entre aqueles que referiram história prévia de problema de sono, 48,0% tiveram o problema agravado

(BARROS *et al.*, 2020). Portanto, é possível notar que os artigos analisados no presente estudo obtiveram resultados semelhantes no que aborda ao aumento dos quadros de ansiedade e depressão durante a pandemia do novo coronavírus. É válido ressaltar ainda que cada um deles analisou aspectos diferentes, como grupos sociais e regiões atingidas, além de fatores associados, mostrando a abrangência da epidemia e sua grande influência na saúde mental de todos os indivíduos e da sociedade como um todo.

Conclui-se que o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento em relação à pandemia geram as reações nas alterações emocionais, visto como atuais desafios para a saúde mental (BROOKS *et al.*, 2020; RAMIREZ-ORTIZ *et al.*, 2020). Por outro lado, compreende-se que os transtornos mentais surgem pela influência de múltiplos fatores subjetivos, sendo considerados biopsicossociais. Com isso a situação vivenciada pela população em geral pode despertar esse sofrimento mental, sendo mais vulneráveis os sujeitos que apresentam histórico desses sintomas ou outras predisposições. Conforme Oliveira (2007), a saúde mental funciona em meio a uma perspectiva sociocultural que constantemente avalia comportamentos, determinando quais são adequados e quais são inadequados. Além disso, conforme Galderisi *et al.* (2015), a saúde mental não significa a simples ausência de um transtorno mental. Por isso, ressalta-se a importância de avaliar as alterações emocionais que ocorrem nesse momento, pois a qualidade de vida é primordial na definição de bem estar .

### Fatores contributivos para a saúde mental em contexto de pandemia

Visto a necessidade de amenizar resultados ainda mais negativos em saúde mental, foram desenvolvidos algumas ações e trabalhos para prevenção, monitoramento e cuidado. Com isso foram selecionados 5 artigos do total de 18, que abordaram essas experiências, direcionadas para orientações, esclarecimentos e apoio para a população em geral.

#### Quadro 5 - Fatores contributivos para a saúde mental

| Fatores contributivos para saúde mental  | Autores                         |
|--|---------------------------------|
| Capacitação nacional de emergencial em saúde mental  | (NOAL <i>et al.</i> , 2020)     |
| Enfrentamento ao estresse em tempos de pandemia  | (ENUMO <i>et al.</i> , 2020)    |
| Intervenções o telemonitoramento, jogos virtuais e estratégias focalizadas no suporte social e em técnicas de relaxamento muscular | (MOREIRA <i>et al.</i> , 2020)  |
| Intervenções psicológicas diante da pandemia   | (SCHMIDT, <i>et al.</i> , 2020) |
| Intervenções para a promoção de saúde mental e bem-estar durante o isolamento social.  | (ZANON, <i>et al.</i> , 2020)   |

Fonte: Dados da Pesquisa dos autores.

Noal *et al.* (2020) organizou-se um levantamento teórico, com objetivo de produzir material orientativo no formato de cartilha, para trabalhadores e gestores dos serviços. Conforme o material foi sendo publicado e divulgado, bem como as fases da pandemia iam se modificando, surgiram novas demandas, com outros enfoques, culminando em um total de 20 cartilhas produzidas. Posteriormente, foi realizado curso de atualização que pudesse abranger trabalhadores de todo o país. Ressalta-se que órgãos de referência nacional para profissionais de saúde, como o Ministério da Saúde e Ministério do Desenvolvimento Social, não possuíam manuais, documentos, guias e protocolos de cuidado em Saúde Mental e Apoio Psicossocial SMAPS, que orientassem os atores que trabalham em pandemias antes da emergência da pandemia de COVID-19, o que reforça a importância de oferecer espaços formativos nesta fase da resposta a pandemia (NOAL *et al.*, 2020).

Além disso, Enumo *et al.* (2020), propôs uma cartilha com foco no estresse e em estratégias de *coping* diante dos eventos da pandemia de COVID-19. Esta teve como propósito contribuir para a promoção de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis diante dos eventos adversos da pandemia, fato que poderia auxiliar na manutenção do bem-estar emocional no dia a dia. Para tanto, foram como

propostas estratégias de enfrentamento a autorregulação, bem como técnicas de *mindfulness* e autocompaixão.

Também foi proposto como uma estratégia de prevenção e tratamento de transtornos de ansiedade no âmbito da COVID os exergames, que são exercícios e jogos, nomeados como CoPE-It, que são ferramentas de fácil utilização e promotoras da redução do isolamento, considerando-se como atividade eficaz no controle de distúrbios ansiosos e redução do comportamento sedentário. Outra intervenção foi o desenvolvimento de programa de telemedicina dedicado ao encaminhamento ou triagem inicial em situações de consultas não urgentes preexistentes, revisadas sob medida de parâmetros clínicos e de risco para o comprometimento da saúde mental. Tais intervenções tiveram duração variada e caracterizaram-se como não-farmacológicas e de baixo custo, necessitando ser incentivadas e incluídas nos cenários de atenção à saúde mental (MOREIRA *et al.* 2020). Por fim, ressalta-se a importância da oferta de canais para escuta psicológica, de modo que as pessoas possam aliviar suas emoções negativas via ligação telefônica ou atendimento em plataformas online, 24 horas por dia e sete dias por semana, atendimentos psicológicos online ou, quando comprovadamente necessários, presenciais (SCHMIDT *et al.*, 2020). A psicologia aborda diversas teorias e técnicas que trabalham com o comportamento humano. Dentro delas, apresenta-se a Psicoterapia Positiva, em que aborda o desenvolvimento de forças e virtudes nos pacientes, como forma de auxiliá-los a lidar com situações-problema, reduzir seu sofrimento e desenvolver uma vida mais satisfatória e com mais sentido (ZANON *et al.*, 2020).

Diversas ações podem contribuir para manter a saúde mental e reduzir sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia de COVID-19. De acordo com Youth (2015), as intervenções de promoção e saúde mental apresentam grandes resultados. Corrobora assim, segundo Wang, et al, (2020) a importância do cuidado da saúde mental no momento pandêmico, como forma de prevenção e monitoramento em relação às alterações emocionais, para evitar agravamentos e adoecimentos futuros. Logo, compreende-se que o despertar da consciência amplia a possibilidade de refletir sobre novas estratégias para lidar com a realidade vivenciada. Assim, destaca-se que essas ações quando adotadas podem ajudar a propiciar significativos benefícios à população, reduzindo consideravelmente as consequências do contexto da pandemia na saúde mental do sujeito, além de atuar na prevenção de futuros transtornos psiquiátricos e sofrimento psíquico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, foram sistematizados conhecimentos sobre a vivência da pandemia da Covid-19 como desencadeadora de alterações na saúde mental da população geral brasileira, considerando-se a importância da contribuição da psicologia e outras medidas de intervenções. Realizou-se uma RS sobre a temática, que evidenciaram os principais resultados nos Elementos Pré-estabelecidos conforme sintetizados na sequência. (a) Relação do distanciamento social e mudanças nos estilos de vida: verificou-se que uma pandemia ocasiona mudanças intensas no estilo de vida, como alterações na alimentação, ausência de atividades físicas, modificações imunológicas, aumento de sentimentos negativos e consequências psicológicas; (b) Impactos dos fatores econômicos e sociais em período da pandemia: conclui-se que a população tem vivenciado não só uma crise sanitária, mas também uma crise política, alterações significativas financeiras e aumento de violências domésticas; (c) Fatores de estresse, ansiedade e depressão em relação à pandemia: nota-se que os transtornos mentais surgem pela influência de múltiplos fatores, sendo que o fator social tem grande influência nesse sentido, por isso a pandemia pode despertar esse sofrimento mental, sendo mais vulneráveis os sujeitos que apresentam histórico desses sintomas ou outras predisposições; (d) Fatores contributivos para a saúde mental em contexto de pandemia: averiguou-se que diversas ações podem contribuir para manter a saúde mental e reduzir sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia de COVID-19.

Compreende-se que os estudos incluídos na RS, foram, em sua maioria, realizados com pequenas amostras de indivíduos, e apesar dos mesmos não poderem ser generalizados em todos os contextos, apontaram resultados significativos sobre as alterações emocionais da pandemia da COVID-19. Assim, esta pesquisa sintetiza os possíveis impactos da pandemia na saúde mental, dado que analisou em profundidade vários de seus aspectos teóricos e práticos, ampliando assim, possibilidades de avaliação do contexto em saúde mental, na pandemia da COVID-19. Uma limitação que se percebe, em relação às pesquisas psicológicas, trata-se das mensurações das alterações emocionais, já que cada sujeito vivencia e experimenta o mundo de maneira singular. Visualizou-se também que poucos estudos responderam à questão norteadora de maneira clara, possivelmente pela situação vivenciada ser recente. Há, portanto, um campo novo a ser explorado, com novas pesquisas que possam mapear as evidências disponíveis sobre a relação das situações vivenciadas na pandemia e que impactam em um adoecimento psíquico, desencadeador de emoções negativas. Contudo, as medidas de cuidados em saúde mental implementadas durante a pandemia da COVID-19, apresentaram-se possibilidades para as boas práticas de cuidados em saúde mental em contexto pandêmico.

## REFERÊNCIAS

- ABE, M. G; SANTOS, R. L; TELES FILHO, V. R. O isolamento social durante a pandemia do Sars-Cov-2 aumenta ou diminui a poluição sonora no ambiente urbano? **Saúde em Debate**. Out. 2020.
- AHMED, M. Z., *et al.* Epidemic of COVID-19 in China and Associated Psychological Problems. **Asian J Psych**, v. 129, p. 198-205, jun. 2020.
- AMARANTE, P. (Coord.). **Saúde Mental, políticas e instituições**: programa de educação à distância. Rio de Janeiro: FIOTEC/FIOCRUZ, EAD. v. 2, 2003.
- AQUINO, E. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência e saúde coletiva**. v. 25, p. 2423-2446, Jun. 2020.
- BARROS, A. D. B. M., *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, 2020.
- BROOKS, S. K., *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet journal**, v. 395, p. 912-920, mar. 2020.
- CAMPOS, B; TCHALEKIAN, B.; PAI, V. Violência contra a mulher: vulnerabilidade programática em tempos de sars-cov-2/ covid-19 em são paulo. **Psicologia e sociedade**, v. 32 p. 3224-3248, 2020.
- CANGUILHEM, G. **O Normal e o Patológico**. Rio de Janeiro, Forense Universitária, 1978. Primeira edição original: 1943. "Nouvelles Réflexions sur le Normal et le Pathologique", in *Le Normal et le Pathologique*. Paris, PUF, 1966.
- CASTRO-DE-ARAÚJO, L. F. S; MACHADO D. B. Impacto do COVID-19 na saúde mental em um país de baixa e média renda. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2457-2460, abril 2020.

- CORIN, E.; BIBEAU, G.; UCHOA, E. “Éléments d’une Sémiologie Anthropologique des Troubles Psychiques chez les Bambara, Soninké et Bwa du Mali”, in **Anthropologie et Sociétés**, v. 17, p. 125-56, 1993.
- CRONIN, P.; RYAN, F.; COUGHLAN, M. Undertaking a literature review: a step-by-step approach. **British Journal of Nursing**, v. 17, n. 1, p. 38-43, 2008.
- CROSSAN, M. M.; APAYDIN, M. A. A multi-dimensional framework of organizational innovation: a systematic review of the literature. **Journal of Management Studies**, v. 47, n. 6, p. 1155-1191, 2010.
- DUARTE M. Q, *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, jun. 2020.
- ENUMO, F. R. S, *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha **Estudos de Psicologia**. v. 37, mai. 2020.
- FARO, A., *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia**. Campinas, v. 37, p.1-14, 2020.
- GALDERISI, S., *et al.* Toward a new definition of mental health. In **World Psychiatry** .Vol. 14, p. 231–233. 2015. Junho de 2015.
- GUIMARÃES, T. T.; SANTOS B. D. M.; SANCTOS T. M. R. Inatividade física, doenças crônicas, imunidade e covid-19. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. Rio de Janeiro. v. 26, n. 5, p. 378-381, set./Out. 2020.
- HOON, C. Meta-synthesis of qualitative case studies: an approach to theory building. **Organizational Research Methods**, v. 16, n. 4, p. 522-556, 2013.
- Kraemer, M. U. G., *et al.* The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. **Science**, v. 1, p. 1–10. Mar. 2020.
- Lei L, *et al.* Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. **Med Sci Monit**, v. 26, abr. 2020.
- Li, S., *et al.* The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, p. 20-32, mar. 2020.
- LIMA, C. R. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 30 p. 2-10, 2020.
- MAGRIN, N. P. *et al.* Identificando e mapeando as disciplinas de psicologia em desastres e catástrofes no Brasil: será que elas existem? **Saúde em debate**. Jun. 2020.
- MALTA, C. D. *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**. Out. 2020.

MARTINEZ, E. Z. *et al.* Atividade física em períodos de distanciamento social devidos à COVID-19: um estudo transversal. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n.2, p. 4157-4168, 2020.

MOREIRA, C. W; SOUSA, R. A; NOBREGA, S. S. P.M. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a covid-19: scoping review. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 29, p. 1-17, maio 2020.

MOREIRA, C. W, *et al.* Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. Este artigo encontra-se submetido para publicação em um periódico. 2020  
**Jornais e Revistas**

NASCIMENTO, D. T. D.; BINOTTO, E.; BENINI, G. E. O Movimento da Tecnologia Social: uma Revisão Sistemática de seus Elementos Estruturantes entre 2007 e 2017. **DESENVOLVE: Revista de Gestão do Unilasalle**. v. 8, n. 3, 2019.

NOAL, S. D., *et al.* Capacitação nacional emergencial em saúde mental e atenção psicossocial na COVID19: um relato de experiência. **Saúde Em Debate**. Julho, 2020.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Saúde mental**. [www.oms.org](http://www.oms.org). Acesso em: 14 nov. 2020.

\_\_\_\_\_. **Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19**. Mar. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

OLIVEIRA, W. F. Algumas reflexões sobre as bases conceituais da Saúde Mental e a formação do profissional de Saúde Mental no contexto da promoção da saúde. **Debau**, Rio de Janeiro, v. 32. p. 38-48. Jan 2008.

PEREIRA, D. M; *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Revista Research, Society and Development**. 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. *et al.* Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. **Ciencias da saúde**, v. 1 , p. 1-21. Mai. 2020.

SILVA, D. A. W. **Covid-19 no Brasil: estresse como preditor da depressão**. Scielo, 2020. (no prelo)  
SCHMIDT, B., *et al.* Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Estudos de psicologia**. Campinas. v. 37, Mai. 2020.

SCHMIDT, B. *Et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de psicologia, Campinas**, v. 37, 2020.

SCHUCHMANN, A. Z., *et al.* Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, P. 3556–3576, mar. 2020.



SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO PARANÁ. (SPP/DVSAM – Saúde Mental) Definição de Saúde Mental. Acesso em: 15 de out 2020. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>

WANG, C., *et al.* A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. **Brain Behav Immun**, v. 87, p. 40-48, jun 2020.

WANG, C., *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, p. 1–25. Fev 2020.

WERNECK, A. O., *et al.* Mudanças de comportamentos saudáveis durante a quarentena por conta da pandemia do COVID-19 entre 6.881 adultos brasileiros com depressão e 35.143 sem depressão. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 2, p. 4151-4156, 2020.

WERNECK, G. L., CARVALHO, M. S. The COVID-19 pandemic in Brazil: Chronicle of an announced health crisis. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. 5. Mai. 2020.

WILDER-SMITH, A., FREEDMAN, D. O. Isolation, Quarantine, Social Distancing and Community Containment: Pivotal Role for Old-Style Public Health Measures in the Novel Coronavirus (2019-nCoV) Outbreak. **Journal of Travel Medicine**, v. 27, p. 1-4. Mar 2020.

WHO. World Health Organization. **Coronavirus Disease (COVID-2019) situation reports**. jan. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/situation-reports> 2.

\_\_\_\_\_. **Mental health: strengthening our response**. Acesso em: 30 out. de 2020. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

XIAO H., *et al.* Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. **Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research**, 2020; 26: e923921/1-8.

Youth, C. C., Dietrich, M. S. Stressful Life Events, Worry, and Rumination Predict Depressive and Anxiety Symptoms in Young Adolescents. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, v. 28, p. 35-42. Fev 2015.

YOUNG, A. “The Discourse on Stress and the Reproduction of Conventional Knowledge”, in **Social Science and Medicine**, v. 148, p. 133-46, 1980.

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de psicologia**, v. 37, 2020.