

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

FABIO GUIMARÃES SANTANA

**A RELAÇÃO DO COVID-19 NO AUMENTO NOS CASOS DE
ANSIEDADE**

Paracatu

2022

FABIO GUIMARÃES SANTANA

A RELAÇÃO DO COVID-19 NO AUMENTO NOS CASOS DE ANSIEDADE

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia

Área de Concentração: Saúde Mental

Orientador: Msc. Marden Estevão Matos Junior

Paracatu

2022

FABIO GUIMARÃES SANTANA

A RELAÇÃO DO COVID-19 NO AUMENTO NOS CASOS DE ANSIEDADE

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Saúde Mental

Orientador: Msc. Marden Estevão Matos Junior

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, _____ de _____ de _____.

Prof. Msc. Marden Estevão Matos Junior
Centro Universitário Atenas

Prof^a. Dra. Daniela di Stefani Marques
Centro Universitário Atenas

Prof^a. Msc. Renato Phelipe de Sousa
Centro Universitário Atenas

AGRADECIMENTO

Agradeço a faculdade por formatar conhecimento.

Agradeço ao professor Msc Marden Mattos meu professor de tcc2 e ao professor Msc. Robson Ferreira Santos pelo tcc1 e demais professores que fizeram parte de minha vida acadêmica...

O conhecimento é levado com o tempo e com o tempo que dissipa toda ignorância.

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente e seriamente o presente”.

Buda

RESUMO

Considerando-se a situação atual mundial, marcada por importantes crises na saúde pública e, mais recentemente, a pandemia causada pela COVID-19 se tornou uma das maiores aflições do século XXI. Devido ser uma doença altamente infecciosa e de rápida proliferação em nível global, foi necessário tomar medidas drásticas afim de evitar ainda mais danos a população, sendo adotado o distanciamento social para evitar o avanço da pandemia. Apesar de necessário, esse confinamento pode desencadear diversos transtornos mentais, principalmente transtornos como ansiedade e depressão. O número de ansiedade patológica quase que duplicaram no início da Covid-19 no mundo inteiro. Entretanto, percebe-se que pouco tem sido a atenção dada aos fatores psicológicos, sofrimento emocional e a ruptura social associados a pandemia e à medida de prevenção isolamento social. Contudo, diante o aumento significativo dos transtornos mentais e do sofrimento emocional da população foram reclamadas estratégias de intervenções tanto psicológicas quanto psiquiátricas, utilizando da tecnologia da informação e da comunicação como principal meio de articulações terapêuticas. Diante este contexto, esta pesquisa teve como objetivo apresentar as interferências do COVID-19 no aumento dos casos de ansiedade. Por meio de revisão bibliográfica foi possível verificar que após a pandemia houve um aumento significativo nos casos de ansiedade, afetando a qualidade de vida da população. A pergunta de pesquisa foi respondida, os objetivos foram alcançados e a hipótese levantada foi confirmada.

Palavras-chave: Ansiedade; Pandemia; Covid-19; Saúde Mental; Isolamento Social.

ABSTRACT

Considering the current global situation, marked by major public health crises and, more recently, the pandemic caused by COVID-19 has become one of the greatest afflictions of the 21st century. Because it is a highly infectious disease with a rapid global spread, it was necessary to take drastic measures in order to avoid even more damage to the population, and social isolation was adopted to prevent the pandemic from advancing. Although necessary, this confinement can trigger several mental disorders, especially disorders such as anxiety and depression. The number of pathological anxiety almost doubled at the beginning of Covid-19 worldwide. However, it is perceived that little attention has been paid to the psychological factors, emotional distress, and social disruption associated with the pandemic and the prevention measure social isolation. However, in the face of the significant increase in mental disorders and emotional distress in the population, both psychological and psychiatric intervention strategies have been called for, using information and communication technology as the main means of therapeutic articulation. Given this context, this research aimed to present the interferences of COVID-19 in the increase of anxiety cases. Through literature review it was possible to verify that after the pandemic there was a significant increase in anxiety cases, affecting the quality of life of the population. The research question was answered, the objectives were achieved and the hypothesis was confirmed.

Keywords: Anxiety; Pandemic; Covid-19; Mental Health; Social Isolation.

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Transtornos de Ansiedade

15

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	10
1.2 HIPÓTESES	10
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 OBJETIVO GERAL	10
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	11
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	11
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	12
2 ANSIEDADE SAUDÁVEL E PATOLÓGICA	13
2.1 REPERCUSSÃO DA PANDEMIA NO AUMENTO DE CASOS DE ANSIEDADE	17
3 EMERGÊNCIA DO CUIDADO NA CRISE DA COVID-19	22
4 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DA PSICOLOGIA PARA A DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE FRENTE A PANDEMIA	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

Uma doença invisível que chegou em silêncio e provocou o maior caos no planeta COVID-19 é uma doença viral causada pelo SARS-CoV-2, que teve início no Brasil no ano de 2020, e é uma doença que pode ser transmitido de pessoa a pessoa por meio de tosse, espirro e até mesmo aperto de mão, devido ser um vírus nunca visto pela humanidade e por sua tamanha gravidade, vacina e medicamentos eficientes para combatê-lo ainda são limitados e, diante disso, o recurso mais eficaz foi isolamento social (SANTOS E OLIVEIRA, 2020; BIERNATH, 2020)

Fomos submetidos a mudanças drásticas e a isolar da nossa rotina, dos nossos amigos, do trabalho e do lazer devido ao surto da Covid-19, sendo estas atitudes completamente delicadas para os seres humanos, uma vez que, dependemos das relações com o outro para nosso desenvolvimento, neste sentido desperta nas pessoas sentimento de medo, ansiedade e solidão, temor provocado pelo alto índice de transmissão do coronavírus em decorrência da rápida propagação, mortalidade e a invisibilidade do vírus. Contudo, nos leva a outros grandes desafios psicossociais que inclui a discriminação e estigmatização dos indivíduos que foram infectadas, além de provocar uma desumanização alimentada pelo distanciamento entre as pessoas. Sendo assim, é necessário instigar uma compreensão aceitável de que manter uma condição saudável da saúde mental é fundamental para a sociedade (BEZERRA et al., 2020).

Portanto, a nova realidade que estamos vivenciando na pandemia ocasionou um crescimento significativo no número de transtornos ansiosos e depressivos da população brasileira, o que resultou em uma lacuna na saúde mental das pessoas. Um evento em tamanha proporção como a Covid-19 provoca tanto perturbações psicológicas quanto sociais afetando a habilidade de enfrentamento de toda a sociedade, em diversos níveis de propagação e intensidade. Sendo assim, diferentes áreas de conhecimento, dentre elas a psicologia, se juntam em esforços emergenciais para demandar estratégias para lidar com a situação que permeia a crise pandêmica (FARO, et al., 2020; BEZERRA, et al., 2020). Ante o exposto, este estudo teve como objetivo apresentar as interferências do COVID-19 no aumento dos casos de ansiedade.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a relação do COVID-19 no aumento dos casos de ansiedade?

1.2 HIPÓTESE

Para uma sociedade movida pelo desenvolvimento tecnológico da atualidade lidar com o isolamento social é uma situação extremamente desagradável e angustiante, uma vez que, a população encontra-se constantemente preocupada com a contaminação, com a saúde dos familiares, com sua finitude e com o pós-pandemia (SANTOS E OLIVEIRA, 2020).

Um dos principais fatores da ansiedade na pandemia é a “obesidade” de informações negativas propagada pelas mídias, sobre fatores relacionados ao Covid-19 como a transmissão, incubação, taxa de mortalidade, número de infectados, provocando um tipo de “pandemia do medo” na população (CAVALCANTI, 2020).

Nessas situações, as pessoas desenvolvem ou aumentam, quem já tinha, os sintomas de estresse, ansiedade ou depressão, comumente na realidade brasileira. Sendo 80% da população que se tornou mais ansiosa após a pandemia (UFRGS,2020).

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar as interferências do COVID-19 no aumento dos casos de ansiedade.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) caracterizar o processo de ansiedade no âmbito da pandemia do COVID-19.
- b) definir a emergência do cuidado na crise da COVID-19;
- c) discutir sobre as principais estratégias da Psicologia para a diminuição da ansiedade frente a Pandemia.

1.4 JUSTIFICATIVA

A pandemia tem provocado grandes impactos psicológicos negativos na população, em que o fator principal é o estresse/ansiedade frente a duração da quarentena, ao sentimento de frustração e de aborrecimento, as informações inadequadas sobre o Covid-19 e seus cuidados, o medo de se infectar e passar para os seus familiares e amigos, o estigma da doença e as perdas financeiras. Entretanto, as circunstâncias provocadas pelo Covid-19 têm causado na população várias alterações de humor como também emocionais, além dos efeitos negativos sociais e econômicos, que vem contribuindo significativamente com o aumento da ansiedade e o adoecimento de grande parte da sociedade (SANTOS E SOUZA, 2021).

O isolamento social tem resultado em um aumento da solidão nas pessoas, pois necessitamos das relações e do toque humano para desenvolver emoção, cognição e apego. Ainda que, o distanciamento social não seja necessariamente sinônimo de solidão, as pessoas têm sentido esta solidão na pandemia, lembrando que há ligações já bem estabelecidas entre saúde mental e solidão, pode ocorrer a elevação nos níveis de ansiedade (LOADES, 2020). E para que o sujeito tenha uma melhoria na vivência do dia-a-dia como bem-estar, é fundamental que a ansiedade seja controlada. Portanto, a psicologia tem demonstrado essencial para o controle de sintomas ansiosos através métodos e técnicas científicas como formas de relaxamento para o corpo e mente, mindfulness, respiração diafragmática, entre outras, minimizando os efeitos dos sintomas do quadro ansioso.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Esta pesquisa classifica-se em explicativa, com leitura em materiais bibliográficos que teve como objetivo “apresentar as interferências do COVID-19 no aumento dos casos de ansiedade”. Segundo Gil (2008, p. 28) a pesquisa explicativa “têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”.

Utilizará como método o monográfico que para Gil (2008) o estudo de um único assunto de forma mais aprofundada pode ser usado como modelo para diversos casos parecidos, que tratem da mesma temática.

Para a realização de tal pesquisa, foram utilizados livros e periódicos que compõem instrumentos valiosos para área de saúde através de informações em artigos científicos, livros do acervo do Centro Universitário Atenas e Scielo. Para busca nesses bancos de dados, serão utilizados os descritores: ansiedade, Covid-19, pandemia, psicologia.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

Este trabalho apresenta-se em cinco capítulos, sendo no primeiro capítulo abordados a introdução, problema, hipótese, objetivos, justificativa, metodologia do estudo e estrutura do trabalho.

O segundo capítulo apresentará uma breve explanação sobre a ansiedade saudável e patológica e a repercussão da pandemia no aumento de casos de ansiedade.

O terceiro capítulo abordará sobre emergência do cuidado na crise da covid-19.

No quarto capítulo será apresentado as principais estratégias da psicologia para a diminuição da ansiedade frente a pandemia.

E por fim, no quinto capítulo, as considerações finais.

2 ANSIEDADE SAUDÁVEL E PATOLÓGICA

Antes de iniciarmos falando sobre o efeito da pandemia no aumento de casos de ansiedade é importante elucidar de forma sucinta a diferença entre ansiedade normal e patológica.

Lenhardtk e Calvetti (2017) traz que alguns estudiosos entende a ansiedade nos tempos hodiernos vinculados com as mudanças no ritmo de vida do sujeito vivenciados frente à contemporaneidade, entretanto esse novo estilo de vida diante a nova realidade exigindo condutas humanas diferentes. Frente a isso o indivíduo vivencia essa ansiedade em diferentes níveis diante da sua singularidade, vindo a gerar na pessoa medo, raiva ou preocupação, as quais experimentam em certas situações ao longo da vida. Bem como, uma ansiedade momentânea onde a pessoa é exposta a uma determinada circunstância, irá sentir um breve ou intenso desconforto, mas que após tão situação a sintomatologia apresentada desaparece, neste caso entende-se como ansiedade saudável, que seria o esperado frente as situações adversas, importantes, desconhecidas, complicadas.

Dourado et al. (2018) entende ser a ansiedade um estado de medo total que neutraliza o indivíduo de forma terrível. O indivíduo na maior das vezes perde o domínio dos sentimentos, emoções e comportamento, passando a ter uma percepção de vida acelerada, porém, simultaneamente não consegue ir a lugar nenhum, pois, o que acelera na vida do sujeito com ansiedade são seus pensamentos no que diz respeito ao futuro, levando-o a momentos intoleráveis. No entanto, “a ansiedade, uma das emoções humanas básicas, é uma reação que faz parte do estado emocional e fisiológico do ser humano responsável por alertar, por meio do organismo, quando há perigo iminente, impulsionando-o e motivando-o a se defender”

A ansiedade é uma revelação fisiológica típica do indivíduo e que esta é fundamental para sobrevivência social, porém é preciso conhecer o “o valor positivo e adaptativo dela, pois desempenha um papel motivador na vida das pessoas, impulsionando os sujeitos a se prepararem para confrontar as situações da vida”. Além disso, a ansiedade movimenta os recursos psicológicos e físicos, levando o sujeito à ter atitudes de luta ou fuga frente circunstâncias em que este se sente desafiado ou ameaçado. A ansiedade é considerada como “um sinal de alerta sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas necessárias para enfrentar as ameaças [...]” (LENHARDTK E CALVETTI, 2017).

Entretanto, Cury (2013) entende ser a ansiedade normal como aquela em que a pessoa tem total certeza de suas ideias, vontades, desejos e pensamentos tendo responsabilidade pelo controle de sua vida de forma completamente saudável, pois quando se perde esse controle a pessoa não tem domínio da ansiedade e passa assim a ter uma ansiedade patológica. Portanto, Rolim et al. (2020) enfatiza que a ansiedade saudável está ligada a um bem-estar mental, físico, social e ao equilíbrio emocional, fazendo com que o indivíduo neste momento tenha uma emoção controlada e fundamental para a sua saúde mental. Já na ansiedade patológica incide de uma sensação de desequilíbrio dos estados emocionais, fazendo o indivíduo passar por alterados níveis emocionais saindo da zona de conforto, tendo assim, as crises de ansiedade.

Segundo Lenhardtk e Calvetti (2017, p. 112) “de modo sistematizado, existirá uma “preocupação normal”, que é moderada, passageira, geralmente de âmbito limitado, e experimentada pela maioria dos indivíduos, e uma “preocupação patológica”, que é excessiva, crônica, penetrante, incontrolável, e experimentada apenas pelos indivíduos com ansiedade patológica”.

Diante disso a ansiedade faz com que o organismo humano procure meios de adotar uma conduta mais assertiva, com o intuito de prevenir a consolidação de prováveis danos, bem como minimizar as os efeitos oriundos da ansiedade. Frente ao estado ansioso é esperando certas reações naturais sendo estas fundamentais para a autopreservação do sujeito. Entretanto a ansiedade pode fazer com que o ser humano perda o seu desempenho adaptativo, assim como a sua função motivadora e protetora, podendo se neste caso se tornar patológica (SILVA, 2011).

No caso da ansiedade patológica segundo o DSM-V (2014, p. 189) “incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados”. Esta ansiedade passa a existir a partir de uma preocupação excessiva (expectativa apreensiva) e inquietação que não condiz com a ocasião ou ameaça que o indivíduo esteja passando, sendo originada de forma intensa e com considerável duração, levando o indivíduo a desenvolver uma gama de sintomas, tais como taquicardia, sudorese, tremores, inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadiga, dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono, entre outro, interferindo de forma significativa nas atividades de vida diárias,

ocasionando sofrimento e prejuízo na vida pessoal, funcional, social e organizacional do sujeito (SANTOS et al., 2018).

De acordo com o DSM V [...] os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas (American Psychiatric Association, 2014, p.189).

Wang et al. (2020), Costa et al. (2019) e DSM-V (2014), traz que a ansiedade pode aparecer de diversas maneiras, por meio de fatores ambientais, predisposição genética e dependendo até mesmo por histórico familiar, mas deve levar em conta a situação que cada pessoa está sendo exposta. Estudos apontam uma maior frequência de ansiedade em pessoas do sexo feminino do que do sexo masculino.

Para Cunha et al. (2019) um dos fatores fundamentais que predispõe a ansiedade está correlacionados aos aspectos emocionais que nascem de crenças disfuncionais obtidas no decorrer da vida. “Neste processo surge o pensamento automático (disfuncional) esse após o surgimento de forte emoção que invade a mente da pessoa dificultando uma real percepção entre verdadeiro e falso”. Neste contexto, a ansiedade pode vir a apresentar-se de diferentes formas como descrito no quadro abaixo:

Quadro 1 – Transtornos de Ansiedade

Transtorno de ansiedade de separação	O indivíduo com transtorno de ansiedade de separação é apreensivo ou ansioso quanto à separação das figuras de apego até um ponto em que é impróprio para o nível de desenvolvimento. Existe medo ou ansiedade persistente quanto à ocorrência de danos às figuras de apego e em relação a eventos que poderiam levar a perda ou separação de tais figuras e relutância em se afastar delas, além de pesadelos e sintomas físicos de sofrimento. Embora os sintomas se desenvolvam com frequência na infância, também podem ser expressos durante a idade adulta.
Mutismo seletivo	O mutismo seletivo é caracterizado por fracasso consistente para falar em situações sociais nas quais existe expectativa para que se fale (p. ex., na escola), mesmo que o indivíduo fale em outras situações. O fracasso para falar acarreta consequências significativas em contextos de conquistas acadêmicas ou profissionais ou interfere em outros aspectos na comunicação social normal.
Fobia específica	Os indivíduos com fobia específica são apreensivos, ansiosos ou se esquivam de objetos ou situações circunscritas. Uma ideação cognitiva específica não está caracterizada nesse transtorno como está em outros transtornos de ansiedade. Medo, ansiedade ou esquiva é quase sempre imediatamente induzido pela situação fóbica, até um ponto em que é persistente e fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta. Existem vários tipos de fobias específicas: a animais, ambiente natural, sangue-injeção-ferimentos, situacional e outros.

Transtorno de ansiedade social	No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquia de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. Estão inclusas situações sociais como encontrar-se com pessoas que não são familiares, situações em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo e situações de desempenho diante de outras pessoas. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros.
Transtorno de pânico	No transtorno de pânico, o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas em seu comportamento devido aos ataques de pânico (p. ex., esquia de exercícios ou de locais que não são familiares). Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos. Os ataques de pânico com sintomas limitados incluem menos de quatro sintomas. Os ataques podem ser esperados, como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou inesperados, significando que o ataque não ocorre por uma razão aparente. Eles funcionam como um marcador e fator prognóstico para a gravidade do diagnóstico, curso e comorbidade com uma gama de transtornos, incluindo, mas não limitados, os transtornos de ansiedade (p. ex., transtornos por uso de substância, transtornos depressivos e psicóticos). O ataque de pânico pode, portanto, ser usado como um especificador descritivo para qualquer transtorno de ansiedade, como também para outros transtornos mentais.
Agorafobia	Os indivíduos com agorafobia são apreensivos e ansiosos acerca de duas ou mais das seguintes situações: usar transporte público; estar em espaços abertos; estar em lugares fechados; ficar em uma fila ou estar no meio de uma multidão; ou estar fora de casa sozinho em outras situações. O indivíduo teme essas situações devido aos pensamentos de que pode ser difícil escapar ou de que pode não haver auxílio disponível caso desenvolva sintomas do tipo pânico ou outros sintomas incapacitantes ou constrangedores. Essas situações quase sempre induzem medo ou ansiedade e com frequência são evitadas ou requerem a presença de um acompanhante.
Transtorno de ansiedade generalizada	As características principais do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou “ter brancos”; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono.
Transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento	O transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento envolve ansiedade devido a intoxicação ou abstinência de substância ou a um tratamento medicamentoso
Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica	No transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, os sintomas de ansiedade são consequência fisiológica de outra condição médica.

Fonte: American Psychiatric Association – DSM-V (2014), adaptado pelo autor.

Deste modo, pode-se concluir que, a ansiedade é um sentimento normal que todo ser humano irá sentir, e é fundamental para o extinto de sobrevivência, ou seja, a ansiedade atua como um alerta para o sujeito de que uma situação de perigo se aproxima, sendo um recurso que os indivíduos utilizam perante circunstâncias difíceis ou novas. No entanto, a ansiedade poderá se tornar patológica quando for

muito intensa, com durabilidade e frequência ocorra de forma contínua causando interferindo na vida profissional e social do sujeito (SANTOS et al., 2018).

Contudo, é preciso levar mais a sério a ansiedade, uma vez que neste período de pandemia tem intensificado os casos de ansiedade, de tal maneira, que está tomando conta da população.

2.1 REPERCUSSÃO DA PANDEMIA NO AUMENTO DE CASOS DE ANSIEDADE

Nos últimos tempos o processo de globalização tem contribuído para a disseminação de diversas doenças infecciosas, sendo algumas altamente transmissíveis que se espalham por diversos continentes e até mesmo por todo o mundo. Esse feito é nomeado de pandemia, o que estamos vivendo atualmente com o Covid-19 (SARS-CoV-2), uma nova síndrome respiratória aguda e com potencial altamente infecciosa, detectada final de 2019 na China, atingindo a população em diferentes níveis de complexidade, requerendo cuidados hospitalares intensivos, incluindo o uso de ventilação mecânica, além de atingir uma altíssima taxa de mortalidade. Uma doença invisível que chegou em silêncio e provocou o maior caos no planeta (SANTOS et al., 2021; AURÉLIO E SOUZA, 2020).

Ao chegar a pandemia no Brasil, segundo Faro et al. (2020, p. 2) “na terceira semana de abril de 2020, havia ultrapassado trinta mil casos confirmados, com mais de 1.500 mortes e taxa de mortalidade em torno de 5,5%”. Aqui iniciou o período de crise no país, com alto índice de subnotificação, sobretudo pelo pequeno número de testes realizado na população até aquele momento, além da busca para reestruturar o sistema de saúde para comportar o maior número possível de infectados.

Devido à falta de conhecimento sobre o vírus e a falta de imunização naquela época e, principalmente, a facilidade de sua propagação e sintomas que demandam atendimento quase que simultaneamente, de modo a superlotar os sistemas de saúde. Essa súbita demanda por assistência imediata tem sobrecarregado todos os níveis de atenção à rede de saúde, especialmente, a atenção terciária – hospitalar, de medicina intensiva – vindo a desencadear crise na saúde pública tanto de países desenvolvidos quanto de países em desenvolvimento, quase que simultaneamente e em todos os continentes, caracterizando como

calamidade pública mundial (FARO, et al., 2020). De acordo com Santos e Souza (2021, p. 15) ‘toda pandemia é geradora de grande impacto social, econômico e político’.

A pandemia afetou toda a população de modo geral, mas algumas pessoas e profissões tiveram mais prejuízos no que tange a saúde mental, os profissionais da saúde, em especial os da linha de frente foram os primeiros a sofrerem o impacto pela pandemia, devido ao distanciamento social, preocupação com a saúde dos entes queridos, pois o medo de contaminar e passar para seus familiares e amigos, tem gerado muito estresse e ansiedade nestes profissionais. Para Santos (2021, p. 9) os profissionais de saúde, “que possuem sintomas de Síndrome de Burnout, e que atuam em serviços sem estrutura para o enfrentamento da pandemia de COVID-19, possuem maiores prevalências de sintomas de ansiedade e depressão”. O fechamento das escolas e creches, a crise econômica, fechamento de empresas e a incerteza sobre o futuro tem provocado muitos prejuízos seja físico ou psicológico em diversos profissionais (SILVA, 2022).

No Brasil tem afetado principalmente a população que vive em territórios vulneráveis, e aquela parcela que vive sem teto observada nos viadutos, calçadas e em qualquer outro espaço que sirva de abrigo, onde a gestão pública não alcançava em tempos de normalidade, agora no período pandêmico esta invisibilidade é divulgada através das mídias, como enfatiza Orsini et al. (2020, p. 372) “a falta de políticas públicas de proteção social para os indígenas, os encarcerados, os refugiados, os moradores de rua, entre outras populações que não são alcançadas pela miopia da governança em relação às políticas públicas protetivas”.

Dias (2020) preconiza que essa população que fica as margens da sociedade necessita de programas específicos de esclarecimento e assistência social, que devido a redução dos investimentos sociais e em funções de políticas neoliberais, matará mais pessoas, se políticas de proteção social e humanitárias, que respeitem a saúde, a vida e os direitos humanos não forem implementadas urgentemente. Complementa Lima (2020) a população mais vulnerável está sendo mais afetada, devido a fragilidade em garantir o isolamento social e a prevenção, uma vez que tem geração de renda informal e não são vistos pelos gestores públicos, além da contaminação, pelos efeitos econômicos da pandemia.

Além disso, neste cenário de Covid-19 tem a rápida propagação do vírus e do excesso de informações confiáveis e, especialmente as não confiáveis que foi um

gatilho para alterações comportamentais e adoecimento psicológicos e problemas sociais que tem afetado diretamente a saúde mental dos sujeitos, ocasionando aumento no número de pessoas com transtorno de ansiedade, depressão, entre outras doenças, além de afetar a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade. No entanto, mesmo diante todos esses problemas provocados pela pandemia, observa-se que pouca atenção tem sido dedicada aos fatores psicológicos que influenciam a propagação da infecção pandêmica, o sofrimento emocional associado e o isolamento social (PEREIRA et al., 2020).

Portanto, é fundamental compreender que os impactos provocados pelo coronavírus Covid-19 vão além dos números de morte contabilizados todos os dias, pois devemos lembrar dos sistemas de saúde entrando em colapso por não suportar a quantidade de pessoas infectadas e as longas jornadas de trabalho, os profissionais da saúde ficando exaustos. E sem falar no isolamento social como medida protetiva que tem afetado de diversas formas a saúde mental da sociedade. Sendo assim, esta ruptura social e o distanciamento tem feito com que as pessoas demonstrem algumas formas de mal-estar como: solidão, raiva, tédio, culpa, tristeza, medo de contrair ou transmitir a doença, podendo levar a alteração do sono, apetite e humor, sentimento de impotência, medo de morrer, depressão, ansiedade, estresse (OLIVEIRA, 2020; SANTOS E SOUZA, 2021).

E toda essa alteração de comportamento pode atingir todas as faixas etárias, criança, adolescente, adulto e idoso. Aumento do uso de álcool e/ou drogas ilícitas entre os adolescentes e adultos jovens e os idosos podem apresentar alterações comportamentais e emocionais (SANTOS E SOUZA, 2021). Para Orsini et al. (2020, p. 373-374) estes sentimentos provocam profunda perturbação no sujeito a respeito da vida individual à vida coletiva, bem como das modificações nas relações interpessoais geradas pela implicação das medidas de proteção ao Covid-19. “No caso das doenças infecciosas, este pensar ainda é mais assustador, devido ao conhecimento de ter sido contaminado por outra pessoa. Isso pode transformar o medo da doença em medo do outro”.

Neste contexto, Oliveira (2020) enfatiza que seja pelo isolamento social, seja pela preocupação com a saúde, por possuir a sensação de grupo de risco iminente em caso de contaminação ou por dificuldades econômicas reais devido não poder sair de casa para trabalhar, tem gerado o aumento da ansiedade na população. Outro fator de maior impacto da Covid-19 que também tem causado muita ansiedade,

pânico e depressão na população é o de não poder realizar o ritual fúnebre do ente querido. Segundo Orsini (2020, p. 374) “é uma reivindicação legítima e possui reação similar em todos os povos do planeta diante da perda por morte de um ente querido. Disser adeus pela última vez significa muito”. Completa Bettiza (2020) “SARS-CoV-2 está roubando [da população] a chance de se despedirem de seus entes queridos [...] tirando a dignidade dos mortos e agravando a tristeza dos vivos”.

Estudo publicado pela revista Ipsos no ano de 2020 avaliou que a pandemia tem afetado a população brasileira em relação a ansiedade

De 16 países, Brasil é o que mais sofre com ansiedade por causa da pandemia de coronavírus. Quatro em cada dez brasileiros (41%) têm sofrido de ansiedade como consequência do surto do novo coronavírus. As mulheres são as mais afetadas: enquanto 49% se declaram ansiosas, 33% dos homens estão lidando com o sintoma no momento. Os dados fazem parte do levantamento *Tracking the Coronavirus*, realizado semanalmente pela Ipsos com entrevistados de 16 países. O índice de 41% ranqueia o Brasil na primeira posição entre as nações mais ansiosas.

Santos e Oliveira (2020) traz ainda que um ponto que faz aumentar essa ansiedade é que este inimigo o Covid-19 não tem cara, nem dá para fugir dele, pois, estar em todos os lugares, representando sempre um perigo constante que não sabemos ao certo como nos defender, e isso faz com que dispare gatilhos de tensão e estresse a todo instante. Estudos tem apontado que um dos fatores que afeta o bem-estar psicológico de muitos sujeitos é o medo de ser infectado por vírus que pode ser fatal e sua rápida disseminação, contribuindo assim para o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse (CARVALHO, et al., 2020).

Em decorrência disso, observa-se que ocorreu um aumento significativo na porcentagem de doenças mentais, de acordo com um resumo científico divulgado pela Organização da Saúde no site das Nações Unidas (2022) no dia 02 de março de 2022, a pandemia de Covid-19 desencadeou um aumento de 25% de ansiedade e depressão em todo o mundo. Segundo o diretor geral da OMS Tedros Adhanom Ghebreyesus “as informações que temos agora sobre o impacto da COVID-19 na saúde mental do mundo são apenas a ponta do iceberg. Este é um alerta para que todos os países prestem mais atenção à saúde mental e façam um trabalho melhor no apoio à saúde mental de suas populações”.

De acordo com Barros et al. (2020, p. 5) “as emoções recorrentes de depressão e tristeza nos brasileiros adultos alcançou 40% no período da pandemia e

a constante sensação de nervosismo e ansiedade foi mencionada por mais de 50% deles. Os que não tinham nenhum distúrbio com o sono, mais de 40% passaram a ter os sintomas e 50% dos que revelavam ter perturbação com o sono foram acentuados. Os sentimentos de tristeza e de ansiedade e os problemas do sono revelaram prevalências mais elevadas em adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico prévio de depressão”.

Segundo Zhang et al. (2021, p. 16) a pesquisa realizada no Brasil com adultos apresentou “que a prevalência de sintomas depressivos foi de 70,3% e a incidência de sintomas depressivos graves foi de 22,8%; as taxas de incidência de sintomas de ansiedade e sintomas de ansiedade grave foram de 67,2% e 17,2%, respectivamente”.

Conforme o Boletim do Observatório Fiocruz Covid-19,

O Brasil é um país continental e heterogêneo. É também um dos países com maiores desigualdades sociais, colocando alguns grupos sociais em grande desvantagem para cumprir as medidas de higienização, distanciamento físico e social, isolamento e quarentena, bem como no acesso aos serviços de saúde, incluindo exames diagnósticos, tratamento e reabilitação. Ao considerar que as desigualdades sociais e iniquidades em saúde constituem um obstáculo adicional ao enfrentamento da pandemia e no período pós-pandemia, destacamos a importância da equidade em saúde como um princípio fundamental do SUS (FIOCRUZ, 2021, p.1).

Em um estudo realizado no Brasil por Goularte et al. (2021, p. 32) demonstrou que os sintomas mentais tiveram um aumento significativo, sendo eles: “ansiedade (81,9%), depressão (68%), raiva (64,5%), sintomas somáticos (62,6%) e problemas de sono (55,3%) foram os sintomas psiquiátricos mais comuns”. A frequência foi comprovada nas mulheres, estudantes, jovens com baixa idade, nos indivíduos com sintomas pré-existent de doença psiquiátrica, com um longo período de isolamento social e de baixa renda com nível educacional baixo, portanto, ocorreu um agravamento dos sintomas associados a pandemia, que impactou de forma negativa na saúde mental da população.

3 EMERGÊNCIA DO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL NA CRISE DA COVID-19

Quando o tema é pandemia sabe-se que as autoridades e os profissionais da saúde têm como foco primário a saúde física da população e o combate ao agente patogênico, negligenciando e subestimando as implicações sobre a saúde mental, não adotando medidas para reduzir as implicações psicológicas, e isso provoca importantes lacunas no enfrentamento dos desdobramentos ligados à Covid-19, o que não é o correto, uma vez que as decorrências psicológicas podem ser mais duradoras e prevalentes que o próprio acometimento pela doença, refletindo em diversos setores da sociedade (SCHIMIDT, 2020; ORNEL et al., 2020).

Os principais achados na literatura sugerem que a saúde mental é um ponto chave que precisa ser considerado no planejamento de ações de intervenções a serem inseridas no período da pandemia, principalmente porque é um fator fundamental que interfere na adoção de atitudes e comportamentos perante a realidade vivenciada, nas formas de subjetivação do sofrimento e nos modos de vida dos sujeitos. Enfatizam ainda que “as questões de saúde mental devem ser consideradas no período de vigência da situação de emergência sanitária global e após a sua ocorrência” (SCORSOLINI-COMIN et al., 2020, p. 3).

Além das implicações psicológicas que estão diretamente ligadas ao Covid-19, as medidas para conter a pandemia também podem contribuir como fatores de risco à saúde mental, conforme destaca Brooks et al. (2020), Shimizu (2020) e Shojaei & Masoumi (2020) que a quarentena é um fator estressor que provoca efeitos negativos no indivíduo, uma vez que gera sintomas de confusão, raiva e estresse pós-traumático. Além da preocupação excessiva com a escassez de suprimentos e as perdas financeiras que acarretam prejuízos significativos ao bem-estar psicológico. Diante isto, os autores entendem que há uma grande tendência ao aumento de comportamentos discriminatórios e estigma social, como por exemplo, no caso dos chineses, primeira população a ser infectada pelo Covid-19, bem como no caso dos idosos, devido ser a faixa etária inicialmente mais infectada e com maior número de óbitos. Neste contexto, observa-se a relevância de intervenções psicológicas às necessidades emergentes no atual momento da pandemia.

A população brasileira necessita de amparo psicológico devido está lidando com fatores estressores advindos da pandemia, pois além da preocupação e medo excessivo da contaminação, há também as demandas por cuidados clínicos e atenção

em relação a saúde mental, que é manifestada por profissionais da linha de frente, pacientes, suspeitos de contaminação e familiares (FARO et al., 2020).

Percebe-se a necessidade de averiguar e agir em questões relacionadas a saúde mental ao longo da crise pandêmica, pois é desafiada dia após dia a habilidade de alcançar um estado de ajuste psicológico saudável, por inúmeros infortúnios não usuais nesses tempos de Covid-19. Como já foi dito anteriormente, a população está vivenciando neste momento elevada carga de emoções e experiências negativas, o que suscita a necessidade de cuidados psicológicos constantes desde o início da crise (SCHIMIDT, et al., 2020).

Scorsolini-Comin et al. (2020, p. 3) traz que a preocupação com a saúde mental da população ganha protagonismo em “períodos de ruptura psicossocial, como a situação de crise deflagrada pela pandemia. Se administrada de maneira adequada, a crise pode resultar em ganhos, que por sua vez podem balancear as inevitáveis perdas, tanto na saúde física, emocional, espiritual, quanto nos aspectos econômicos”. Para estes autores mesmo a pandemia tendo gerado implicações insalubres que, somadas, tem provocado na população a sensação de abandono e desamparo, bem como alimenta o sentimento de insegurança, entre outros desdobramentos.

De acordo com o Ministério da Saúde (2020a) “diferentes organizações internacionais se manifestaram quanto à premência dos cuidados em saúde mental na pandemia da COVID-19. E o Brasil também manifesta a relevância dessa questão no país”. Uma vez que, esse fenômeno gera repercussões intensas no funcionamento social e tem potencial de provocar impactos severos na saúde mental da população.

Considerando todos os aspectos apresentados, fica evidente que é fundamental realizar intervenções psicológicas tanto para os profissionais da saúde quanto para a população geral, pois tais intervenções exercem um papel essencial para lidar com as implicações na saúde mental decorrente da Covid-19. Sendo assim, cientistas, autoridades sanitárias e organizações ligadas à saúde de diversos países, incluindo o Brasil, tem publicado orientações para métodos alinhados às demandas do contexto atual. Portanto, foram sugeridos serviços psicológicos realizados através da tecnologia da comunicação e da informação, como o telefone, cartas e internet, realizando atendimento psicológico de forma remota como um mecanismo para acolher as queixas referentes a saúde mental devido a pandemia (SCHIMIDT, et al., 2020).

Deste modo, fica evidente o quanto é importante o papel dos profissionais da Psicologia, pois poderão auxiliar no desenvolvimento de modos mais saudáveis de lidar com a atual crise em saúde mental, principalmente com a ansiedade, contribuindo em seus distintos níveis de atuação, avaliação epidemiológica, cuidados primários e gestão política. Logo, “o principal ponto de intervenção em crises psicológicas deve ser estabelecido pela atitude objetiva e fundamentada dos profissionais de saúde mental para contemplar as diferentes fases da epidemia” (FARO et al., 2020, p. 10).

Portanto, vários profissionais da psicologia e da psiquiatria tem se disponibilizado a prestar acolhimento e auxílio para aquelas pessoas que tem sido afetada psicologicamente pela Covid-19, além de mobilizarem para realizar atendimentos online e intervenções, palestras e seminários online, videoconferências, *lives*, entre outros, organizando uma fonte de informações para orientar a população a respeito de como podemos realizar o cuidado neste momento, ajudando desta forma a prevenir ou diminuir problemas psicológicos ou psiquiátricos futuros (CULLEN et al., 2020).

4 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DA PSICOLOGIA PARA A DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE FRENTE A PANDEMIA

O Conselho Federal de Psicologia publicou a Resolução nº 4/2020 que autoriza ao profissional da psicologia que tem realizado o “Cadastro do e-Psi” a prestar serviços psicológicos através de tecnologia da informação e da comunicação, a indivíduos e grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violência ou violação de direitos, na busca por amenizar as implicações psicológicas causadas pela Covid-19. Desta forma, o profissional da psicologia deve se comprometer a seguir a Resolução CFP nº 11/18, especialmente em relação às vedações de público e recomendações em busca do menor prejuízo das pessoas envolvidas. O psicólogo poderá prestar o serviço até a emissão de parecer do respectivo Conselho Regional, nos termos do §2º do art. 3º da Resolução CFP nº 4, de 26 de março de 2020.

Neste contexto, a tecnologia da informação e da comunicação são ferramentas fundamentais no monitoramento da saúde pública, bem como na disseminação de medidas de prevenção e tratamento da Covid-19 e seus efeitos na saúde mental e os serviços de atendimento psicológicos realizados através da tecnologia podem ser uma importante estratégia de promoção da saúde mental. Além da veiculação de informações estritamente verdadeiras e a psicoeducação em saúde pública são estratégias que também podem conter a ansiedade das pessoas de modo geral, auxiliando de forma ativa no combate ao Covid-19 através das medidas preventivas (CASTRO, et al., 2020).

Segundo o Ministério da Saúde (2020b) neste período pandêmico “psicólogos têm se disponibilizado para prestar auxílio e acolhimento àqueles que têm sido psicologicamente afetados pela pandemia da COVID-19. Além disso, o governo tem convocado profissionais de saúde para prestar trabalho voluntário”. Entretanto, diversos profissionais como psiquiatras e psicólogos estão se mobilizando para realizar intervenções e atendimentos *online* para que assim possam dar continuidade aos cuidados em saúde mental no período de pandemia, contribuindo assim para a diminuição ou prevenção de problemas futuros psicológicos e psiquiátricos, o que tem se mostrado muito eficaz e tido receptividade e efetividade pelos pacientes a esse tipo de tratamento (LIMA, et al., 2020).

Diversos psicólogos se aliaram pelo país para oferecer atendimento de forma gratuita, tanto para os pacientes, quanto para os profissionais de saúde e para população de modo geral. A OMS destaca que: “A pandemia está aumentando a demanda por serviços de saúde mental. Luto, isolamento, perda de renda e medo estão desencadeando problemas de saúde mental ou agravando os existentes” (ZWIELEWSKI et al., 2020).

Portanto, os psicólogos estão sendo requisitados em situações de emergências, para que possam aplicar das técnicas de psicoterapia breve, de comunicação, devido suas habilidades, manejo e controle das emoções, dando assistência na resolução de problemas em casos de crises, principalmente nas crises de ansiedade, na aplicação de instrumentos de mensuração, especialmente os de rastreio de comprometimentos psíquicos em versões breves, e também na interpretação de resultados individuais, tendo em vista a prévia compreensão da complexidade do cenário (DELBEN et al., 2020).

Segundo Schimidt, et al., (2020) os serviços prestados pelos profissionais na emergência, especialmente em período de Covid-19, devem ter como fatores centrais avaliações objetivas de forma a reconhecer as urgências e promover a humanização no atendimento ao paciente, ou seja, a habilidade do profissional em realizar intervenções em cenários instáveis, com mais autonomia e atenção, de forma analítica, seguindo os seguintes passos básicos: olhar, escutar e promover vínculo.

Além dos atendimentos nas emergências e online, os psicólogos estão utilizando vários outros métodos no controle da ansiedade para o bem-estar das pessoas e para que consigam viver melhor no seu dia-a-dia, conforme apresenta Silva et al., (2020) uso de medicamentos, terapias alternativas “são estratégias não farmacológicas que complementam e ajudam no alívio de diversas enfermidades, dentre elas a ansiedade.

Outros tratamentos que também demonstram sua eficácia para a ansiedade”. Sendo assim, pode-se também utilizar em apoio a terapia convencional para controlar os sintomas ansiosos, como respiração diafragmática, formas de relaxamento para o corpo e mente, registro de pensamentos, yoga, musicoterapia meditação, (*mindfulness*) que ajudará para que o indivíduo desenvolva sua concentração, mantenha o foco e tenha tranquilidade, bem como a pratica de atividade física que contribui para o bem-estar físico e mental, uma vez que aumenta o sistema imunológico, manter uma alimentação saudável e ingerir a quantidade

correta de água, tudo isso contribui significativamente para reduzir o nível de estresse, diminuir e controlar o quadro de sintomas ansiosos (SILVA, 2020; SANTOS E SOUZA,2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou sistematizar conhecimentos sobre a experiência da pandemia do novo Coronavírus-Covid-19 como provocadora de alterações na saúde mental e/ou física da população, levando em consideração o quão fundamental é a contribuição da psicologia e outras medidas interventivas. Foi possível verificar que a relação de isolamento social e a mudança “radical” no estilo de vida dos sujeitos devido a uma pandemia pode ocasionar mudanças intensas no dia-a-dia das pessoas, como aumento de sentimentos negativos e consequências psicológicas, como estresse, ansiedade, depressão, que surgem pela influência de vários fatores, uma vez que o fator social tem enorme influência nestes casos, fazendo com que a pandemia desperte sofrimento mental e emocional cada vez maiores na população, além de provocar alterações fisiológicas alteração na alimentação, ausência de atividades físicas, modificações imunológicas.

Contudo, outro fator que também tem contribuído para a alteração na saúde mental/emocional são os impactos dos fatores econômicos e sociais que tem afetado a maior parte da população brasileira neste período de pandemia, pois estes tem vivenciado além da crise sanitária, uma crise política, aumento do desemprego e diminuição significativa na vida financeira, o que contribui para aumento das doenças mentais e do sofrimento psíquico, como, ansiedade, estresse, medo, pânico, tristeza, depressão, culpa, o que pode ocasionar o surgimento de transtorno de ansiedade, estresse pós-traumático, depressão e transtorno do pânico.

Assim sendo, foi possível observar que todas as instâncias apresentadas como problemáticas, como por exemplo, angustias, medos, isolamento social e demais questões sociais, não somente corrobora a emergência de psicopatologias, todavia, também, intensifica a atmosfera da ansiedade que já permeava a sociedade moderna.

Portanto, é necessário dizer o quão importante é estas pessoas receberem atenção e cuidados especiais na saúde mental, uma vez que, se encontram em situação de vulnerabilidade, pois esses sintomas e transtornos podem ser aumentados ou estabelecidos por meio da vivência do isolamento social.

Diante o exposto, entende-se que os profissionais da psicologia e psiquiatria são fundamentais e podem oferecer contribuições significativas para o enfrentamento das repercussões causadas pela Covid-19, que vem sendo

considerada a maior emergência de saúde pública a nível global. Estes profissionais podem utilizar de intervenções psicológicas para diminuir os impactos negativos, promovendo saúde mental, bem-estar e qualidade de vida para essas pessoas, durante e pós pandemia, quando os sujeitos precisarem lidar e se adaptar com mudanças e perdas.

Por fim, este trabalho, salienta que quando as ações realizadas conjuntamente entre profissionais da área da saúde e poder público, podem gerar grandes benefícios para a população de forma geral, diminuindo assim, consideravelmente as consequências do distanciamento social na saúde mental do sujeito, além de atuar na prevenção de futuros sofrimentos psíquicos e transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

BETTIZA, S. **Coronavírus: a dor das famílias proibidas de enterrar seus mortos na Itália.** **BBC News Brasil**, 25 mar. 2020. BBC World Service. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-52025235>>. Acesso em: 22 nov 2021.

BEZERRA, Carina Bandeira et al. **Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar.** Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Funcap) Saúde e Sociedade [online]. v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902020200412>>. Acesso em 19 nov 2021.

BIERNATH, André. **A epidemia oculta: saúde mental na era da Covid-19.** Veja Saúde, 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/a-epidemia-oculta-saude-mental-na-era-da-covid-19/>>. Acesso em: 22 nov 2021.

BROOKS, S. K. et al. **O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-la: revisão rápida das evidências.** *The Lancet*, v. 395, ed. 10227, 2020. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)>. Acesso em: 22 abr 2022.

CASTRO, B. L. G., OLIVEIRA, J. B. B., MORAIS, L. Q., & GAI, M. J. P. (2020). **COVID-19 e organizações: estratégias de enfrentamento para redução de impactos.** *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 20, n. 3, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.17652/rpot/2020.3.2082>>. Acesso em: 22 abr 2022.

CULLEN, W., Gulati., G., & Kelly, B. D. (2020). **Saúde Mental na Pandemia Covid-19.** *QJM: Uma Revista Internacional de Medicina*, v. 113, ed. 5, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>>. Acesso em 20 abr 2022.

CURY, A. *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século.* São Paulo: Saraiva, 2013.

DIAS, Bruno C. **Pandemia do COVID 19 e um Brasil de desigualdades: populações vulneráveis e o risco de um genocídio relacionado a idade.** [S. l.]: ABRASCO, 2020. Disponível em: <<https://www.abrasco.org.br/site/gtenvelhecimentoesaudecoletiva/2020/03/31/>>. Acesso em: 19 nov 2021.

DOURADO, D. M., Rolim, J. A., de Souza Ahnerth, N. M., Gonzaga, N. M., & Batista, E. C. (2018). **Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental.** *ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, v. 8, n. 1. Disponível em <[Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental | Dourado | ECOS - Estudos Contemporâneos da Subjetividade \(uff.br\)](https://www.uff.br/uff/ansiedade-e-depressao-em-cuidador-familiar-de-pessoa-com-transtorno-mental-dourado-ecos-estudos-contemporaneos-da-subjetividade)>. Acesso em 18 abr 2022.

FARO, André; BAHIANO, Milena de Andrade; NAKANO, Tatiana de Cassia; REIS, Catielle; SILVA, Brenda Fernanda Pereira da; SANTOS Laís. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado**. Estud. psicol. Campinas, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>. Acesso em: 19 nov 2021.

FIOCRUZ. Fundação Osvaldo Cruz: uma instituição a serviço da vida. **Boletim do Observatório COVID-19—edição especial 2021**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/boletim_covid_edicao_especial_2021.pdf>/<<https://portal.fiocruz.br/documento/boletim-do-observatorio-covid-19-edicao-especial-faz-balanco-da-pandemia-no-brasil-em-2020>>. Acesso em: 20 abr 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOULARTE, J. F., Serafim, S. D., Colombo, R., Hogg, B., Caldieraro, M. A., & Rosa, A. R. **COVID-19 e saúde mental no Brasil: sintomas psiquiátricos na população geral**. Jornal de pesquisa psiquiátrica, 132, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.021>>. Acesso em: 20 abr 2022.

IPSOS. **De 16 países, Brasil é o que mais sofre com ansiedade por causa da pandemia de coronavírus**. 2020. Disponível em: <<https://www.ipsos.com/pt-br/de-16-paises-brasil-e-o-que-mais-sofre-com-ansiedade-por-causa-da-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em: 22 nov 2021.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia v. 50, n. 1-2, 2017. Disponível em: <www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4168/2994>. Acesso em: 20 mar 2022.

LIMA, C. K. T., Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. S., Nunes, J. A. V. O., Saraiva, J. S., Souza, R. I., ... Rolim Neto, M. L. (2020). **The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov (new Coronavirus Disease)**. Psychiatry Research, 287, e112915. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>>. Acesso em: 22 nov 2021.

LIMA, ROSSANO CABRAL. **Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental**. Physis, v. 30, n. 2, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 nov 2021.

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 5 ed. Artmed, Porto Alegre, 2014.

OLIVEIRA R. **A história nos ensinou que as pessoas são resilientes**. Pública, 24 mar. 2020. Disponível em: <https://apublica.org/2020/03/a-historia-nos-ensinou-que>

as-pessoas-sao-resilientesdiz-autor-do-livro-a-psicologia-da-pandemia/. Acesso em: 22 nov 2021.

Organização Pan-Americana da Saúde. (OPAS/OMS Brasil). (2020). **ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19**. Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-destacanecessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-apandemia-de-covid-19&Itemid=839> Acesso em 20 abr 2022.

ORNELL, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “**Medo e Pandemia**” e **COVID-19: Carga e Estratégias de Saúde Mental**. Revista Brasileira de Pesquisa Brazilian Journal of Psychiatry. 2020. Disponível em: <<https://www.rbppsiatry.org.br/details/943/en-US/-pandemic-fear--and-covid-19--mental-health-burden-and-strategies>>. Acesso em 22 abr 2022.

ORSINI, M.; SEIXAS FILHO, J. T. de; CASTRO, R. R. T. de; NASCIMENTO, J. F. do; LEITE, M. A. A.; NASCIMENTO, J. F. do. **Narrativas sobre o processo da vida e da morte marginal durante a pandemia por COVID-19**. Revista Augustus, v. 25, n. 51, UNISUAM, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.15202/1981896.2020v25n51p370>>. Acesso em 19 nov 2021.

PEREIRA, Mara Dantas, 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. Disponível em: <<https://rsd.unifei.edu.br/index.php/rsd>>. Acesso em: 22 nov 2021.

ROLIM, J. A., Oliveira A. R. & Batista, E. C. **Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19**. Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva, v. 4, n. 2, São Paulo, 2020. Disponível em: <[Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf \(researchgate.net\)](#)>. Acesso em 18 abr 2022.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. **Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19**. Escola Anna Nery [online], v. 25, n. spe, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370>>. Acesso em: 19 nov 2021.

SANTOS, Dayele Fernandes dos; SOUZA, Poliana Cristina de. **Impactos Biopsicossociais na Saúde Mental dos Sujeitos com Quadro de Ansiedade Durante a Pandemia do Covid-19**. 2021. Disponível em: <[TCC final_Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeitos com quadro de ansiedade durante a pandemia do COVID-19.docx \(animaeducacao.com.br\)](#)>. Acesso em 19 nov 2021.

SANTOS, Ana Cláudia Freitas et al. **ANSIEDADE: DO NORMAL AO PATOLÓGICO**. Anais e mesa redonda interdisciplinar de urgência e emergência, p. 20. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/>>. Acesso em 20 mar 2022.

SANTOS, K.M.R.et al. (2021). **Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19**. Escola Anna Nery. 2021,25, e20200370. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370>

SILVA, Joyce et al. **Ansiedade em tempo de COVID-19: como lidar?** - Piauí, 2020. Disponível em: <https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/Cartilha_Como_lidar_com_a_ansiedade_em_tempos_de_COVID-19-compactado20200518172617.pdf>. Acesso em: 22 nov 2021.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes Ansiosas – Medo e Ansiedade Além do Limite**. Rio de Janeiro: Editora: Fontanar, 1ª. Ed. 2011. Disponível em: <<http://darsoni-psiologia.yolasite.com/resources/Mentes%20Ansiosas.pdf>>. Acesso em 20 mar 2022.

SILVA, Rubenita da. **Ansiedade e Depressão: Uma reflexão sobre os impactos da pandemia nas vidas dos Brasileiros**. Research, Society and Development, v. 11, n.5, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28317>>. Acesso em: 20 abr 2022.

SCHMIDT, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estudos de Psicologia (Campinas), 2020. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>. Acesso em 21 abr 2022.

SCORSOLINI-COMIN, Fábio; Rossato, Lucas; Santos, Manoel Antônio dos. **Saúde Mental, Experiência e Cuidado: Implicações Da Pandemia De Covid-19**. Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP, v. 21, n. 2, 2020. Disponível em: <[v21n2a01.pdf \(bvsalud.org\)](#)>. Acesso em: 22 abr 2022.

SHIMIZU, Kazuki. (2020). **2019-nCoV, Fake News e Racismo**. The Lancet, v. 395, ed. 10225, 2020. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30357-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30357-3)>. Acesso em: 22 abr 2022.

SHOJAEI S F; MASOUMI R. **A Importância da Formação em Saúde Mental para Psicólogos em Surto COVID-19**. Middle East J Rehabil Health Stud. v. 7 n. 2: e102846, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5812/mejrh.102846>>. Acesso em: 22 abr 2022.

ZHANG, S. X., Huang, H., Li, J., Antonelli-Ponti, M., Paiva, S. F. de, & da Silva, J. A. (2021). **Preditores de Depressão e Sintomas de Ansiedade no Brasil durante o COVID-19**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n.13, 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18137026>>. Acesso em: 18 abr 2022.

ZWIELEWSKI, Grazielle et al. **Protocolos para Tratamento Psicológico em Pandemias: As Demandas em Saúde Mental Produzidas Pela Covid-19**. Debates em Psiquiatria - Artigo de Revisão, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-4>>. Acesso em: 22 abr 2022.