



Centro Universitário Vale do Salgado

**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO**

**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**MARINA BEZERRA SILVA**

**IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL: uma revisão narrativa.**

ICÓ

2021

MARINA BEZERRA SILVA

**IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL:** uma revisão narrativa.

Monografia submetida à disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para a aprovação e nota.

Orientador: Me. Welison de Lima Sousa

MARINA BEZERRA SILVA

**IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL:** uma revisão narrativa.

Monografia aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_, como requisito para a aprovação na disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado.

BANCA EXAMINADORA:

---

**Me. Welison de Lima Sousa**

*Orientador*

---

**Esp. Letícia Augusto Oliveira da Silva**

*Avaliadora*

---

**Me. Thamires Pereira Alves**

*Avaliadora*

ICÓ

2021

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus e a Nossa Senhora, por terem estado sempre ao meu lado me abençoando, iluminando, guiando e dando forças para chegar até aqui.

Agradeço as duas pessoas mais importantes da minha vida, meus pais, Francisco Rodrigues e Marilene Duarte, que fizeram de tudo, não mediram esforços para que eu me formasse. Eles que são meus exemplos, por quem quero ser sempre melhor, por quem me dedico tanto. Sou muito grata por cada esforço, por cada incentivo e por estarem sempre ao meu lado. Agradeço ao meu namorado, Lucas Lima, que sempre, sempre esteve ao meu lado, me apoiando, motivando, acreditando em mim e me incentivando a ser melhor. Agradeço ao meu irmão e a minha cunhada, José Carlos e Luana Peixoto, por sempre acreditarem em mim. Gratidão a vocês que são minha família, minha inspiração, minha força e meu tudo.

Agradeço as minhas amigas Rayssa Rolim e Symone Nogueira, por terem dividido comigo os melhores e os piores momentos desses cinco anos de faculdade. Vocês são especiais e deixaram esses cinco anos mais leves. Que nossa amizade prevaleça. Vocês terão sempre um lugar no meu coração e nas minhas lembranças.

Agradeço ao meu querido amigo, Professor e Orientador, Welison de Lima Sousa, por ter me aceito como orientanda, por sempre acreditar no meu potencial, quando até eu duvidava e queria desistir, pela paciência, acolhimento e leveza. Você foi essencial, não só nessa reta final, mas durante toda essa graduação.

Agradeço a todos os meus professores, em especial Lielton Maia e Sandra Duarte, por todo zelo, carinho e ensinamentos ao longo desses cinco anos.

Agradeço a banca avaliadora pelas contribuições, ensinamentos e pelo tempo dedicado a leitura do meu trabalho.

Agradeço a mim, que lutei, chorei, dei risadas, sonhei, que inúmeras vezes achei que não ia conseguir, mas que agora estou aqui, agradecendo por estar concluindo mais um ciclo.

Enfim, a todos aqueles que de forma direta ou indireta, me ajudaram, se fizeram presente e contribuíram nessa fase da minha vida: GRATIDÃO.

## RESUMO

Em dezembro de 2019 foram detectados os primeiros casos de covid-19 (SARS-CoV-2) em Wuhan, na China. No Brasil, o primeiro caso confirmado foi no dia 26 de fevereiro de 2020, em São Paulo, e no dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde classificou a Covid-19 como uma pandemia. Tal classificação se explica pela rápida propagação do vírus o que ocasionou rapidamente o aumento na quantidade de casos em vários países, obrigando as autoridades a traçarem medidas preventivas e intensificação da vigilância. Assim, mudanças significativas e repentinas se instalaram no dia a dia das pessoas e em vários contextos da sociedade. Por essa razão, e devido à importância e urgência de estudos acerca de tal temática, essa pesquisa teve como questão problema: buscar compreender quais os impactos psicológicos do período de distanciamento social na vida das pessoas. Visto que de forma repentina as pessoas tiveram que praticar o distanciamento, tiveram suas rotinas modificadas, planos cancelados e passaram a viver momentos de incertezas, inseguranças, medos e perdas. Assim, o objetivo geral foi compreender os impactos psicológicos do distanciamento social na vida das pessoas. No qual, por meio da revisão bibliográfica de tipo narrativa buscou-se atingir os objetivos da pesquisa. Dessa maneira, os estudos têm mostrado que desde os primeiros meses do início da pandemia já se notava grandes repercussões no campo psicológico, com crescimento nos sintomas que causam sofrimento psíquico, como: medo e insegurança constante, ansiedade, depressão, raiva, tristeza, insônia e estresse. Portanto, é fato que a pandemia tem afetado a todos, direta ou indiretamente, e ainda mais aqueles que se encontram em cenários de vulnerabilidade social. Portanto, a pandemia tem mostrado emergentes os cuidados com a saúde mental, salientando cada vez mais urgente a necessidade e importância da elaboração de medidas de enfrentamento que atenda toda a população.

**Palavras-chave:** Covid-19. Distanciamento social. Impactos Psicológicos.

## ABSTRACT

In December 2019, the first cases of covid-19 (SARS-CoV-2) were detected in Wuhan, China. In Brazil, the first confirmed case was on February 26, 2020, in São Paulo, and on March 11, 2020, the World Health Organization classified Covid-19 as a pandemic. This classification is explained by the rapid spread of the virus, which quickly led to an increase in the number of cases in several countries, forcing the authorities to outline preventive measures and intensify surveillance. Thus, significant and sudden changes took place in people's daily lives and in various contexts of society. For this reason, and due to the importance and urgency of studies on this topic, this research had the problem of trying to understand the psychological impacts of the period of social distancing in people's lives. Since people suddenly had to practice distancing, had their routines changed, plans canceled and began to live moments of uncertainty, insecurities, fears and losses. Thus, the general objective was to understand the psychological impacts of social distancing in people's lives. In which, through a literature review of narrative type, we sought to achieve the research objectives. Thus, studies have shown that, since the first months of the beginning of the pandemic, there were already great repercussions in the psychological field, with an increase in symptoms that cause psychological distress, such as: constant fear and insecurity, anxiety, depression, anger, sadness, insomnia and stress. Therefore, it is a fact that the pandemic has affected everyone, directly or indirectly, and even more those who find themselves in socially vulnerable scenarios. Therefore, the pandemic has shown emerging mental health care, stressing the increasingly urgent need and importance of developing coping measures that serve the entire population.

**Keywords:** Covid-19. Social distancing. Psychological impacts.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>10</b>
2.1 GERAL .....	10
2.2 ESPECÍFICOS .....	10
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>11</b>
3.1 DISTANCIAMENTO SOCIAL .....	11
3.2 SAÚDE MENTAL NO BRASIL EM TEMPOS DE PANDEMIA .....	13
3.3 DESIGUALDADE SOCIAL .....	14
3.4 REFLEXÕES SOBRE O DISTANCIAMENTO SOCIAL .....	15
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>18</b>
<b>5 RESULTADOS E DUSCUSSÕES</b> .....	<b>20</b>
5.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NA VIDA DAS PESSOAS .....	20
5.2 ESTRATÉGIAS E ORIENTAÇÕES UTILIZADAS PARA AMENIZAR OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS .....	24
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 foram detectados os primeiros casos de covid-19 (SARS-CoV-2) em Wuhan, na China. Pelo fato de ser um vírus desconhecido, aos poucos as autoridades de saúde foram monitorando e identificando informações sobre o vírus com a finalidade de que fossem traçadas as estratégias de prevenção contra o vírus da covid-19. No dia 30 de janeiro de 2020, devido o fato de notificações de novos casos em outros países, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declara emergência internacional de saúde pública, sendo caracterizado como o alerta de mais alto nível da Organização, como previsto no Regulamento Sanitário Internacional (BRASIL, 2020).

No Brasil, o primeiro caso confirmado foi no dia 26 de fevereiro de 2020, em São Paulo, e no dia 11 de março de 2020 a OMS classificou a Covid-19 como uma pandemia. Tal classificação se explica pela rápida propagação do vírus o que ocasionou rapidamente o aumento na quantidade de casos em vários países, obrigando as autoridades a traçarem medidas preventivas e intensificação da vigilância (AGENCIABRASIL, 2020).

No dia 16 de março de 2020, o governador do Ceará, Camilo Santana, decretou por meio do decreto nº 33.510, como medidas de prevenção a covid-19 o cancelamento de eventos com mais de 100 pessoas, a suspensão das aulas presenciais de escolas e universidades públicas e que as instituições particulares também aderissem, dentre outras medidas (CEARÁ, 2020).

Tais posicionamentos foram de suma importância pelo fato de que o vírus da covid-19 se propaga rapidamente. Uma vez que, devido ao seu alto nível de transmissibilidade tem acometido um número exorbitante de vítimas. Por esse motivo, as autoridades têm pensado uma série de estratégias como forma de tentar reduzir a disseminação do vírus. Essas estratégias envolvem desde a visão micro até uma visão macro como: a questão do incentivo, em algumas regiões a obrigatoriedade, do uso de máscara facial, higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel, até a questão de distanciamento social, fechamento de comércios não essenciais, igrejas, escolas, universidades, dentre outras (ORNELL et al., 2020).

Contudo, essas estratégias se distinguem de um país para outro, assim como, de região para região de um mesmo país. Porém, a estratégia de distanciamento social foi a mais adotada pelos países. No Brasil, essa medida não foi postulada como uma regra geral, onde cada região, estado e município a partir da situação epidemiológica vão reformulando suas estratégias e o nível de exigência (MORAES, 2020b).



Cabe ressaltar que o atual contexto, devido à pandemia da covid-19, configura um momento de grandes desafios para as pessoas, pois é altamente estressante por causar impactos biopsicossociais e devido às alterações nas rotinas das mesmas. Levando em consideração os impactos de dimensão global da pandemia, as incertezas e inseguranças devido a tal contexto que repercutem, a curto e longo prazo, diretamente na saúde mental das pessoas (AFIFI; FELIX; AFIFI, 2020 apud GUINANCIO et al., 2020).

Assim, mudanças significativas e repentinas se instalaram no dia a dia das pessoas e em vários contextos da sociedade. E não são poucos os motivos os quais têm afetado as pessoas. São inúmeros sofrimentos, como: o medo de contaminação e de contaminar pessoas próximas, a falta da rotina, as inúmeras perdas e pelas incertezas e inseguranças quanto ao futuro (WHITAKER, 2020).

Além do fato de que, em referência a situações de pandemia, a população encontra-se perdida em meio aos diversos discursos e o excesso de informações, que acabam contribuindo ainda mais na produção de inseguranças e incertezas, tanto no plano individual como no grupal, no que diz respeito a questões do presente e principalmente do futuro (AMORIM, 2020).

Por essa razão, e devido à importância e urgência de estudos acerca de tal temática, essa pesquisa teve como questão problema: buscar compreender quais os impactos psicológicos do período de distanciamento social na vida das pessoas. Visto que de forma repentina as pessoas tiveram que praticar o distanciamento, tiveram suas rotinas modificadas, planos cancelados e passaram a viver momentos de incertezas, inseguranças, medos e perdas. Ou seja, as pessoas tiveram suas relações biopsicossociais abaladas. Uma vez que, tais mudanças e incertezas ocasionam repercussões tanto no dia a dia como no bem-estar psíquico das pessoas, esta pesquisa buscou apresentar contribuições importantes acerca dos impactos do distanciamento social na vida das pessoas.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

- ✓ Compreender os impactos psicológicos do distanciamento social na vida das pessoas.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- ✓ Identificar os impactos psicológicos do distanciamento social na vida das pessoas.
- ✓ Discutir as estratégias e orientações utilizadas para amenizar os impactos psicológicos.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 DISTANCIAMENTO SOCIAL

Desde o início do ano de 2020 tem-se vivenciado uma pandemia a nível mundial. Diante de tal contexto, a principal estratégia de contenção da disseminação do vírus tem sido a medida de distanciamento social. Todavia, existe uma equiparação no uso do termo supracitado, sendo compreendido pela população e pela mídia como o mesmo que isolamento social (FARIAS, 2020).

No entanto, é uma confusão. Pois o distanciamento social é uma medida adotada para diminuir o contato físico de uma população, podendo incluir desde pessoas infectadas sintomáticas, até pessoas não infectadas ou assintomáticas, buscando reduzir a rapidez da transmissão. Dentre as medidas de distanciamento adotadas neste momento, está o cancelamento das aulas e eventos e o fechamento de comércios não essenciais como formas de evitar as aglomerações (WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

Segundo o autor supracitado, o isolamento social refere-se à estratégia que visa separar aqueles que se encontram dos que não se encontram infectados e dessa forma reduzir as possibilidades de transmissão. Assim, para ser eficaz é necessário que os casos de pessoas infectadas sejam detectados o mais rápido possível e que aquelas que são assintomáticas apresentem baixa transmissibilidade. Uma vez que a Covid-19 é uma doença em que os indivíduos contaminados podem ser assintomáticos, limita-se a eficácia do isolamento como principal estratégia.

Assim, nesta pesquisa será utilizado o termo distanciamento social para englobar os dois processos. E como forma de aprofundarmos a ideia de distanciamento social, iremos refletir sobre os dois tipos de distanciamento social: distanciamento social ampliado e distanciamento social seletivo.

O primeiro é uma medida que exige que todos os cidadãos fiquem em casa enquanto durar a vigência do decreto dos gestores locais. Ela busca restringir ao máximo a circulação das pessoas, para que seja reduzido o contato físico. Somente os serviços tidos como essenciais podem continuar funcionando, porém com o máximo de cuidado e higienização possível e sempre evitando aglomerações. Assim, o principal objetivo dessa medida é diminuir a disseminação do vírus, para que assim as autoridades e equipes de saúde ganhem tempo para se prepararem. Dessa forma, ela é crucial na prevenção do descontrole da doença, quando empregada devidamente. No entanto, uma das desvantagens é que quando tal medida fica em vigência por um longo período ela pode acarretar impactos consideráveis na

economia, e torna-se complexo saber qual o momento para retomar (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020a).

Enquanto que o distanciamento social seletivo, como o próprio nome já diz, é a seleção de grupos específicos que ficam isolados. Dessa forma, participam destes grupos pessoas sintomáticas e indivíduos de seu convívio domiciliar, pessoas que apresentam um quadro clínico de saúde grave, como doenças crônicas, idosos ou que apresentem condições de risco, como a gravidez de risco (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020a).

Desta forma, a medida de distanciamento social é considerada uma medida não farmacológica que compreende outras medidas, como por exemplo: a quarentena, que busca limitar a locomoção dos indivíduos que possam ter tido contato com uma doença infecciosa, porém não estão doentes, por um dos três motivos: ou porque o vírus ainda se encontra no estágio de incubação, porque não foram contaminadas, ou até mesmo porque esta pessoa é assintomática; o controle da população, que busca conter as interações sociais para que não tenha aglomerações; e o isolamento social, que se refere à estratégia que visa separar indivíduos infectados dos que não estão, e dessa forma reduzir as possibilidades de transmissão (WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

Portanto, por tratar-se de uma doença até então desconhecida e de alta transmissibilidade, a pandemia da Covid-19 exigiu a tomada de estratégias para evitar que o vírus se espalhasse. Com isso, as autoridades de saúde e governamentais investiram em medidas não farmacológicas, uma vez que inicialmente não se tinha medicações e vacinas específicas, além do fato que indivíduos infectados podem ser sintomáticos, pré-sintomáticos ou assintomáticos o que dificulta ainda mais a detecção dos casos (AQUINO et al., 2020).

Assim, após a OMS ter pronunciado que a contaminação pelo coronavírus se tratava de uma pandemia, alguns estados e municípios brasileiros passaram a colocar em prática políticas de distanciamento social, visando limitar os serviços econômicos e sociais para que assim evitasse aglomerações. Contudo, tais políticas foram implementadas de forma heterogênea entre as esferas governamentais (MORAES, 2020a).

Porém, essa heterogeneidade na implementação das medidas de distanciamento social, que por um lado pode auxiliar no controle da pandemia e levar a redução de gastos, devido à autonomia das esferas governamentais, em contrapartida, essa autonomia pode gerar problemas em intervenções coletivas (MORAES, 2020b).

Segundo o mesmo autor, apesar disso, as medidas aplicadas entre as esferas governamentais foram em maior parte semelhantes. Visto que todas adotaram o cancelamento das aulas, à medida que quase todas cancelaram os eventos, limitaram as atividades

comerciais não essenciais e prosseguiram com restaurantes e bares abertos, apenas com atendimentos de *delivery* ou retirada no estabelecimento. No que se refere à totalidade desses casos, um dos fatores que foi determinante para a articulação ou não das medidas, foi o fato das esferas governamentais participarem ou não de um mesmo partido ou coalizão partidária.

Assim, no cenário brasileiro, além de não ter sido adotadas medidas amplas para testagem nos habitantes, o atual dirigente do Brasil, foi um dos poucos que se posicionou contra as estratégias de enfrentamento a Covid-19, demandando dos governadores, prefeitos e em alguns casos até do Judiciário, assegurar que medidas de controle fossem implementadas (AQUINO et al., 2020).

Além do mais, a execução de medidas de distanciamento social no Brasil é algo que se mostra desafiador devido aos consideráveis níveis de desigualdades sociais, em que grande parcela da população vive em condições de pobreza, um número cada vez maior de pessoas em situação de rua e ao elevado número de indivíduos encarcerados. Esses fatores são capazes de colaborar no espalhamento do vírus e dificultar a efetivação das medidas previstas. Além do elevado número de indivíduos que trabalham informalmente, porquanto, para que as medidas de controle se mostrem eficazes, é necessário que estratégias de proteção social e apoio às pessoas em condições de vulnerabilidade sejam criadas (AQUINO et al., 2020).

Dessa forma, nota-se que quando essas são aplicadas corretamente, demonstram serem eficazes, pois retardam a velocidade com que o vírus é transmitido e assim possibilita que sejam providenciadas medidas de ampliação da Rede de Atenção à Saúde, evitando um colapso no sistema de saúde (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020a).

Porém, também é necessário atentar-se para estratégias que visem lidar com os efeitos na saúde mental devido às medidas adotadas por conta da pandemia. Porque assim como as medidas de distanciamento social foram urgentes para evitar a disseminação do vírus, são igualmente necessárias e urgentes medidas de apoio psicológico como forma de tentar amenizar os impactos sofridos no decurso da pandemia (OPAS, 2020).

### 3.2 SAÚDE MENTAL NO BRASIL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A pandemia provocada pelo vírus da Covid-19 tem provocado o maior momento crítico da saúde pública já vivenciada em décadas. Devido seu alto nível de transmissibilidade, que demandou das esferas governamentais planejamento de ações visando o controle do vírus, repercutindo de diversas formas na vida das pessoas, é necessário que para além de preocupações e cuidados com o bem-estar físico, atentar-se para cuidados com o

bem-estar psíquico. Uma vez que são inúmeros os sofrimentos psíquicos que as pessoas têm vivenciado e podem vir a vivenciar (SCHMIDT et al., 2020).

Pois a inconsistência e até mesmo as *fakes news* das informações referentes às questões da doença, como: transmissibilidade, tempo de incubação e imprevisibilidade do decurso da pandemia tem sido uns dos fatores que mais tem gerado medo e insegurança na população. Fatores esses que repercutem diretamente no bem-estar psíquico da população. Dessa forma, o negligenciamento da saúde mental gera brechas nas formas de enfrentamento dos acontecimentos negativos decorrentes da pandemia, o que deve ser prevenido, uma vez que os impactos psicológicos podem vir a apresentar maiores repercussões que a doença em si, refletindo nas diferentes esferas da sociedade (ORNELL et al., 2020).

Diante disso, como forma de atenuar os impactos psicológicos, no Brasil, o Conselho Federal de Psicologia publicou em 26 de março de 2020, a Resolução N° 04/2020 que orienta e flexibiliza que os psicólogos realizem atendimentos online durante o contexto pandêmico da Covid-19. Para isso, o profissional deve ter realizado o seu cadastro na plataforma e-Psi, não sendo necessário que o profissional espere a emissão do parecer para então dar início aos atendimentos (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020).

Porém, é importante ressaltar que uma parcela significativa da população brasileira não tem um *smartphone*, computador ou conexão à internet, limitando o acesso aos serviços oferecidos remotamente. Além de questões como, às vezes a pessoa tem como ter o acesso, porém apresenta dificuldades em manusear, não tem um lugar com privacidade em casa, dentre outros (ORNELL et al., 2020).

### 3.3 DESIGUALDADE SOCIAL

Devido ao fato de o Brasil ser considerado um país populoso, com índices elevados de desigualdades sociais e com um sistema de saúde que além de ser ofertado de formas desiguais, ainda é habitualmente falho, tornou-se crucial a adesão de medidas de distanciamento mais rigorosas para que fossem reduzidas as chances de ocasionar sobre carga no sistema de saúde, e com isso, também prevenir que milhares de vidas fossem mortas devido à ausência de uma assistência médica (AQUINO et al., 2020).

Porém, faz-se necessário pensar, principalmente nesse cenário, que os grupos populacionais historicamente desfavorecidos, têm sido atingidos de formas diferentes pela pandemia. Sendo importante considerar que se antes da pandemia esses já enfrentavam impasses quanto o acesso à saúde, principalmente a saúde mental, e que durante o atual contexto o acesso às orientações sobre cuidados psicológicos se mostra ainda mais limitado

para tais grupos, deixando-os ainda mais em condições de vulnerabilidades (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Portanto, é de fundamental importância salientar para a questão de que as repercussões do distanciamento social não é algo destinado a um grupo específico, pelo contrário, todos os grupos sociais e faixas etárias distintas, em maior ou menor intensidade, estão passíveis aos efeitos psicológicos acarretados pelo cenário da pandemia, porém é importante se atentar para as distinções de vulnerabilidades que os indivíduos se encontram (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Visto que, embora esta pandemia tenha ocasionado inúmeras mudanças e repercussões em várias esferas da vida de toda população, algumas pessoas, devido se encontrarem em contextos vulneráveis, têm sido ainda mais impactadas (GUIMARAES et al., 2020).

Corroborando com esta perspectiva, Estrela et al. (2020), trazem que apesar do vírus da covid-19 não apresentar um seletivismo contagioso, devido a vulnerabilidade de certos grupos populacionais, as repercussões desse cenário serão sentidas de formas distintas a depender do gênero, raça e classe.

Uma vez que, os grupos populacionais desfavorecidos socioeconomicamente, em sua maioria, trabalham informalmente e não dispõem de condições financeiras que demanda o autoisolamento, autocuidados, e com isso, demonstram dificuldade na adesão das medidas de distanciamento, pois ou ficam em casa e passam fome ou saem para garantir o alimento da família (ESTRELA et al., 2020).

Dessarte, nota-se que no cenário brasileiro, os marcadores de desigualdade social, classe social, gênero e raça, não são considerados nas orientações e documentos elaborados no atual contexto para os cuidados psicológicos e físicos (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

### 3.4 REFLEXÕES SOBRE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

A pandemia da covid-19 provocou inúmeras mudanças na vida das pessoas. Uma vez que seu alto nível de transmissibilidade tem contaminado inúmeras pessoas. Só no Brasil, até o dia 10 de junho de 2021, já tinha sido registrado mais de 17.210.969 casos infectados e 482.019 óbitos pela Covid-19 (CORONAVÍRUS-BRASIL, 2020).

Um estudo realizado no Brasil, com ênfase na Região Metropolitana de São Paulo, mostrou que se as medidas de distanciamento não tivessem sido adotadas, no primeiro mês de pandemia as UTIs para Covid-19 teriam ultrapassado 130% de suas capacidades e que no segundo mês essa estimativa só pioraria (GANEM et al., 2020 apud AQUINO et al., 2020).

Assim, a população brasileira se mostrou a favor da prática de distanciamento social, com vista para evitar que fossem contaminados, e também contribuir na mitigação da curva de contaminação no Brasil (DATAFOLHA, 2020a). Contudo, algo primordial é atentar-se para a questão de que a população como um todo não se encontra em situações que as permitam realizar os cuidados básicos, pelo contrário, uma parcela considerável do povo brasileiro encontra-se em condições de extremas vulnerabilidades (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020b).

Em razão disso, em pesquisa realizada em agosto de 2020, o Datafolha mostrou que houve um recuo nos níveis de isolamento social, apresentando o menor nível de isolamento desde o início da pandemia (DATAFOLHA, 2020b). Uma vez que em uma pesquisa anterior, também feita pela Datafolha, realizada em abril, mostrou que um quarto dos entrevistados relatou que precisam sair para trabalhar e/ou realizar outras atividades (DATAFOLHA, 2020c).

Assim, devido às várias questões, as medidas legais de distanciamento social, por si só, não são eficazes para diminuir consideravelmente os contatos sociais físicos. Pois, questões como: incentivo ou não de reparação de renda para aqueles que ficaram sem trabalhar; o tempo que durará o distanciamento social; os determinantes sociais e econômicos daquela população, dentre outras questões podem influenciar a adesão de uma população quanto à prática de distanciamento social (MORAES, 2020b).

Dessa maneira, o fato de uma população aderir uma prática como a do distanciamento social, já é algo que provoca inúmeras mudanças no seu dia a dia, e que geralmente, causa implicações psicológicas, interferindo diretamente na forma que os indivíduos lidam com o atual contexto. Portanto, por mais que seja uma prática que vise diminuir a disseminação do vírus, em contra partida pode provocar na população vários sentimentos negativos, como a insegurança, medo de se contaminar e contaminar pessoas próximas, ansiedade devido às incertezas, dentre outros (FARO et al., 2020).

Assim, a prática do distanciamento social pode ser mais complexa do que parece, visto que culmina em um aumento considerável na possibilidade de surgimento de sofrimento em uma parcela significativa da população, permeado juntamente com outras questões, como: excesso de informações, dificuldades econômicas e outros fatores que estão relacionados com a realidade de cada indivíduo. Esses fatores podem vir a desencadear ou agravar sintomas de ordem psicológica, como: depressão, estresse e ansiedade (ORNELL et al., 2020).

Dessa forma, ainda que o distanciamento social tenha sido uma das estratégias adotadas pelas autoridades para conter a locomobilidade da população, que por meio do



fechamento do comércio não essencial, da restrição das áreas públicas de lazer, do cancelamento das aulas entre outros, evitaria a disseminação do vírus, ele tem provocado impactos nas esferas governamentais e na população (MORAES, 2020b).

Em geral, tem-se observado que a presente pandemia tem afetado vários campos, entre eles o econômico e o da saúde. No Brasil, uma das principais consequências do isolamento social tem sido o estresse (BEZERRA et al., 2020). Uma vez que estudos têm mostrado que esse cenário, apresentou-se, para a maioria dos indivíduos, como um evento estressante, devido aos sentimentos de insegurança, medos, sobrecarga e mudanças na rotina (ENUMO et al., 2020).

Portanto, o atual contexto pandêmico tem perpassado todas as esferas sociais, tanto coletivas como individual, apresentando repercussões no campo psíquico. Pois em situações como essa, a quantidade de sujeitos afetados psicologicamente, habitualmente se mostra maior que quantidade de contaminados, estimando-se que se a população não receber os cuidados apropriados, de um terço a um meio dos indivíduos podem apresentar repercussões psicológicas (MELO et al., 2020).

À vista disso, nota-se que o campo psicológico, requer a formulação de estratégias de recursos que possam ser utilizados durante e depois do período de distanciamento social. Pois, com base em cenários de tragédias passadas, as implicações psicológicas perduram por períodos longos, apresentando predominância maior que a pandemia em si, além do fato de que se levado em consideração à distinção entre os contextos que foram impactados pela contaminação, as implicações psicossociais conseguem ser ainda maiores (OLIVEIRA et al., 2020).

Um fato bastante interessante a se atentar é que, inicialmente, o vírus chegou até o Brasil através de pessoas de classes altas ou médias que chegaram de suas viagens do exterior e rapidamente o vírus se espalhou. E com isso quem acabou sendo mais impactado foram as comunidades mais vulneráveis (SILVA, 2020).

Assim, diante de tudo isso, de todas essas mudanças e incertezas tem que se ter o cuidado para não haver uma patologização dos sentimentos, pois ansiedade, tristeza, solidão, medo, precisam ser compreendidos como sentimentos normais em tempos tão difíceis, como o atual momento, para que não aconteça uma patologização do sofrimento. E pensar que, talvez, fosse anormal se a população não se sentisse assim diante de tantas mudanças e incertezas quanto ao futuro. Visto que sofrer diante de momentos difíceis, não significa estar doente, mas sim, ser humano (WHITAKER, 2020).

#### 4 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de cunho exploratório, com base na revisão bibliográfica de tipo narrativa tendo em vista os objetivos da pesquisa.

Como forma de melhor atingir os objetivos da pesquisa, optou-se pela abordagem qualitativa. Visto que, segundo Flick (2008), na pesquisa qualitativa considera-se a comunicação com a subjetividade do pesquisador como algo que faz parte do processo, foca na compreensão de maneira aprofundada do objeto de estudo, ao invés de uma representação numérica.

Para Gil (2002), as pesquisas exploratórias objetivam oportunizar uma maior aproximação com o problema de pesquisa, de forma a levantar hipóteses ou deixá-lo mais compreensível. Seu objetivo principal é o aprimoramento das ideias ou o descobrimento de intuições. Apresentando um planejamento bastante maleável, o que permite que o pesquisador considere os variados aspectos da questão estudada.

De acordo com o autor supracitado, a pesquisa bibliográfica trata-se de um estudo a partir de um material já produzido, usando como base, principalmente, materiais presentes em livros e artigos científicos.

Dessa forma, o tipo de revisão bibliográfica que será utilizado é a narrativa que, segundo Bernardo, Nobre, Janete (2004), ela é aplicada para retratar o estado da arte de um conteúdo estabelecido, a luz de uma visão contextual ou teórica. Constituindo-se da análise de literatura, da compreensão e opinião crítica pessoal do investigador. É diferente da revisão sistemática, na revisão narrativa não há necessidade de expor as fontes de onde as informações são usadas, não precisa apresentar metodologia aplicada para levantamento das referências, assim como, é dispensável apresentar questões de critérios para seleção e análise dos materiais. Além do fato de que, tanto a seleção dos materiais quanto a compreensão das informações podem ser permeadas por questões subjetivas do pesquisador.

Assim, a revisão narrativa, conhecida também como tradicional, retrata uma temática de forma mais livre, não exigindo a determinação de fontes, pois a seleção dos materiais é facultativa, podendo ser atravessada por questões da percepção subjetiva do pesquisador (CORDEIRO et al., 2007).

Assim, a coleta de dados da presente pesquisa foi baseada em produções científicas que dialogavam com o objeto de estudo nos seguintes bancos de dados e sites de organizações de saúde e pesquisa: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz), Coronavírus-Brasil, OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde) e Portal de

Periódicos CAPES. Utilizou-se os seguintes descritores: distanciamento social, covid-19 e impactos psicológicos.

Para análise dos dados foi realizada inicialmente uma leitura mais exploratória e seletiva dos materiais, como forma verificar o quanto os materiais eram interessantes para a pesquisa e assim, selecioná-los. Posteriormente foi realizada uma leitura analítica, onde as informações foram ordenadas baseadas na questão norteadora da pesquisa, e por meio da leitura interpretativa foi realizada a interpretação dos dados relevantes para a pesquisa. Por fim, dividiu-se o material em duas categorias com base nos objetivos da pesquisa.

## 5 RESULTADOS E DUSCUSSÕES

### 5.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NA VIDA DAS PESSOAS

Estresse, ansiedade, raiva, tristeza, insônia, medos e insegurança constante, são alguns dos impactos decorrentes da pandemia e das medidas de distanciamento social estabelecidas para a contenção da proliferação do vírus (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020). Uma vez que, devido à rápida proliferação do vírus da covid-19 (SARS-CoV-2), que têm resultado em grande número de contaminados, foi necessário que as autoridades do mundo inteiro adotassem várias estratégias, buscando mitigar a proliferação da doença (MORAES, 2020a).

Assim, diante de tal contexto as pessoas podem vivenciar impactos tanto psicológicos como sociais em maior ou menor grau. Visto que, em circunstâncias como essa, o medo provoca uma intensificação de estresse e ansiedade em indivíduos saudáveis, além de acentuar os sintomas em indivíduos com transtornos mentais preexistentes. (MELO et al. 2020; RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020).

Torna-se preocupante, pois, conforme Melo et al. (2020), de um terço a um meio da população pode desencadear algum tipo de transtorno mental, a depender da força do evento, do cenário de vulnerabilidade social, da duração e a eficácia das medidas governamentais no âmbito social.

Nesta perspectiva, é de fundamental importância ter em mente que embora as medidas de distanciamento adotadas sejam de extrema importância para a contenção da propagação do vírus (AQUINO et al., 2020). Experimentar essas medidas de restrição social pode causar impactos psicológicos. Em razão de que são alguns os estressores que se nota durante o comprimento das medidas de distanciamento, como: incertezas quanto à vigência das medidas de distanciamento, medo de serem infectados, frustração e tédio decorrente da limitação de contato social e perda da rotina habitual, suprimentos insuficientes e informação inadequada (BROOKS et al., 2020).

Assim, os sentimentos de incertezas, limites estabelecidos em decorrências das medidas de distanciamento, as modificações repentinas nos planos futuros, além da mudança brusca de interação familiar e social, tornam-se gatilhos para o aparecimento de sintomas de ansiedade, e inclusive de depressão (RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020).

Visto que, para além dos impactos psicológicos referentes diretamente a contaminação pela covid-19, as medidas de distanciamento social também produzem tais impactos devido às mudanças na rotina, nas relações sociais e dentre outros. O estudo de

Brooks et al. (2020), apontou que as repercussões negativas dessas medidas compreendem vários sintomas, como de: raiva, estresse, mau humor, irritabilidade, insônia e estresse pós-traumático.

Além do fato de que a sensação de perda da liberdade de poder ir e vir pode ser considerado um desses estressores, que acarreta uma posição de negação quanto à seriedade da doença, e com isso a desconsideração da importância de praticar as medidas de distanciamento através de atitudes contrárias (BROOKS et al., 2020; ENUMO et al., 2020). Uma vez que, a privação repentina da prática de atividades consideradas importantes e prazerosas, mudanças na rotina, mostram-se como desafios na adesão dessas medidas (SILVA et al., 2020).

Além disso, estudos sobre as medidas de distanciamento social ao longo dessa pandemia mostram alto predomínio de repercussões psicológicas negativas, realçando a incidência de humor deprimido, irritabilidade, medo, insônia, raiva, podendo ser apresentadas por um longo período (BROOKS, 2020).

Desta forma, torna-se imprescindível, para além dos impactos sociais, físicos e econômicos, pensar os impactos gerados na dimensão psicológica e emocional das pessoas (PEREIRA et al., 2020). Pois, considerando os inúmeros impactos decorrentes desse contexto, é indispensável um olhar cuidadoso para as repercussões no campo psicológico das pessoas, pois tais impactos podem perdurar a curto, médio e até mesmo logo prazo (BROOKS et al., 2020).

No estudo de Wang et al. (2020), realizado na china, mostrou que 53,8% dos participantes caracterizaram o impacto psicológico da pandemia como moderado ou grave, dentre esses, 16,5% relataram sintomas depressivos de moderados a graves, 28,8% sintomas de ansiedade de moderados a graves e 8,1% níveis de estresse moderado a grave.

Assim, diversos estudos têm apontado para repercussões psicológicas devido ao constante medo de ser infectado, devido ser um vírus de rápida propagação, que a contaminação pode ser fatal, por ter sua etiologia pouco conhecida e as inúmeras incertezas (ASMUNDSON; TAYLOR, 2020; CARVALHO et al., 2020). No qual sintomas de estresse, ansiedade e depressão têm sido apresentados pela população no geral (WANG et al., 2020), e, principalmente pelos profissionais de saúde (PRADO et al., 2020).

Que conforme trazido por Lancet (2020) e Wind et al. (2020), os profissionais de saúde que estão na linha de frente, vêm enfrentando inúmeros desafios que influenciam diretamente na forma de enfrentamento, como: angústia, esgotamento, frustração devido não dar conta de salvar todas as vida, número insuficiente de recursos, alto índice de mortes, além

do constante risco e ameaça de exposição. Esses aspectos se mostram como poderosos gatilhos no desencadeamento e intensificação da manifestação de sintomas psicológicos.

Assim, Prado et al. (2020), trazem que diante desse contexto de elevada disseminação do vírus e de aumento disparado no número de óbitos, os profissionais da linha de frente, que se encontram cuidando diretamente de pacientes infectados, mostraram-se em sua análise com índices elevados de sofrimento mental, apresentado por ansiedade, depressão, medo, sono prejudicado, angústia, além de outros sentimentos decorrentes do constante risco e exposição ao vírus.

Diante do exposto, Oliveira et al. (2020), trazem que tendo como base momentos trágicos passados, assim como estudos do atual contexto, seja pela questão de risco de adoecimento e morte, pela implementação das medidas de controle da doença que alteram consideravelmente a rotina das pessoas, afeta as relações sociais, é presumível a ampliação dos riscos relacionados a saúde mental como reflexo do momento pandêmico.

Conforme trazido por Schmidt et al. (2020), todos esses impactos mostram o quanto é relevante e indispensável o alinhamento de ações psicológicas junto as medidas emergentes nesse contexto. E o estudo de Xião (2020), expõe que as repercussões e o tempo que durará a pandemia ainda se mantém imprevisível. Diante disso, tal fato mostra-se preocupante, visto as inúmeras repercussões já constatadas em decorrência do atual momento estressor.

É notório que não atentar para os impactos psicológicos no atual contexto pandêmico é negligenciar as dimensões psicossociais no processo saúde-doença e, além disso, é negligenciar o que a literatura tem mostrado sobre a acentuação de sintomas psicológicos negativos e perduração dos impactos psicológicos por um longo período.

Diante dos inúmeros impactos decorrentes das medidas de distanciamento social, assim como da doença em si, as percepções das pessoas sobre tais impactos trazidas por diversos estudos são predominantemente negativas. Conforme trazido na análise de cinco estudos realizadas por Prado et al. (2020), dos profissionais de saúde que participaram dos estudos, 59% apresentaram níveis de estresse de moderado a grave, 12,7% a 50,4% apresentaram depressão e 20,1% a 44,6% apresentaram ansiedade. Além de que, sentimentos de medo, angústia e sono prejudicado são predominantes nessa população.

Corroborando com os dados supracitados, o estudo de Huang e Zhao (2020), onde participou desse estudo tanto a população geral, assim como, profissionais de saúde da china, mostrou predominância em sintomas de ansiedade (35,1%), sintomas depressivos (20,1%) e qualidade do sono (18,2%).

Do mesmo modo, no estudo de Lai et al. (2020), realizado com profissionais de saúde de 34 hospitais da china, mostrou que 50,4% dos participantes relataram sintomas de depressão, 44,6% ansiedade, 34% insônia e 71,5% angústia .

Assim, no que se refere aos profissionais de saúde, Kang et al. (2020), trazem que o estresse causado está para além do constante risco de infecção e desconhecimento da doença. É consequência também da ausência de apoio pelos demais envolvidos nesse contexto, da adoção do distanciamento social, jornadas de trabalho muito longas, vários plantões seguidos, privação dos materiais de proteção dentre outros.

Com isso, nota-se que os profissionais que estão na linha de frente, lidando diretamente com pacientes com Covid-19 estão apresentando maiores impactos psicológicos, que outros profissionais. Uma vez que tais profissionais estão tendo que lidar com inúmeras questões ao mesmo tempo.

Deste modo, é preocupante o que os estudos têm mostrado acerca das repercussões no campo psicológico. Pois em uma pesquisa realizada nos meses de março e abril, logo após o início da quarentena, com 1460 pessoas de 23 estados, mostrou que entre os participantes da pesquisa, os casos de depressão dobraram e que os de ansiedade tiveram um aumento de 80% (UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2020). Vale ressaltar que esses dados correspondem a um curto intervalo de tempo a qual a pesquisa foi realizada, além do fato de que se refere apenas aos dois primeiros meses de pandemia.

Em suma, os resultados dos diferentes estudos supracitados mostram que são vários os impactos psicológicos decorrentes da atual situação. Apresentando elevados índices no que se refere a sintomas depressivos, ansiedade, medo, estresse e insônia como sendo os mais recorrentes.

Portanto, faz-se necessário considerar que mesmo com muitos benefícios as medidas de distanciamento social têm repercutido negativamente na vida das pessoas, desencadeando vários sentimentos, como medo, insegurança e sintomas de ansiedade. E que juntamente com a implementação das medidas de distanciamento social, para evitar a propagação do vírus, outras ações de atenção e cuidado a saúde da população precisam ser implementadas visando diminuir os impactos causados pela prática dessas medidas em outros campos da vida.

Notando-se o quanto é indispensável reconhecer que diante do atual contexto, os cuidados devem estar para além de aspectos físicos. Pois mesmo que algumas reações sejam normais e esperadas diante de tal contexto, como medo e ansiedade, a intensificação e prolongação dessas reações necessitam de atenção. Além do fato que se em um tempo relativamente curto as diferentes pesquisas já mostram grandiosos impactos psicológicos, é

necessário pensar sobre a proporção desses impactos a longo prazo e intervir visando sua mitigação, visto que não se tem previsão de quando esse contexto pandêmico passará, e muito menos a dimensão dos impactos pós-pandemia, principalmente os impactos psicológicos que é historicamente negligenciado e não tem sido muito diferente no atual contexto.

Diante disso, surgiram alguns questionamentos: Por que mesmo diante de pesquisas que mostram a importância dos cuidados psicológicos eles continuam sendo negligenciados? Por que mesmo em um contexto pandêmico, com índices elevados de sintomas depressivos, ansiedade, estresse dentre outros sintomas, a saúde mental têm sido negligenciada? Se pesquisas mostram que os cuidados psicológicos auxiliam no enfrentamento do atual contexto, porque desconsiderar esse cuidado?

## 5.2 ESTRATÉGIAS E ORIENTAÇÕES UTILIZADAS PARA AMENIZAR OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS

Diante dos inúmeros impactos e repercussões no campo da saúde mental, viu-se necessário formular algumas orientações de cuidados durante esse contexto pandêmico. Visto que, conforme trazido por Garrido e Rodrigues (2020), no que se referem ao campo psicológico, os impactos prováveis das medidas de distanciamento social já são previstos em pesquisas publicadas, tanto nacionais quanto internacionais.

Assim, foram propostos intervenções para a população no geral, incluindo orientações psicoeducativas através de vídeo áudio, cartilhas e outros tipos de ferramentas informativas, utilização de plataformas online como forma de proporcionar uma rede de apoio nesse contexto que o presencial esta impossibilitado, ofertando para a população meios para lidarem com as repercussões no campo psicológico (WANG et al., 2020).

Portanto, as publicações ressaltam a população que em contextos que requerem a aplicação de medidas de distanciamento, algumas reações são comuns e esperadas, como: angústia, tristeza, irritabilidade, sentimento de impotência diante dos acontecimentos, diversos medos (de vim a óbito, de adoecer, de transmitir o vírus, perder pessoas próximas), alterações no sono, no apetite (MELO et al. (2020).

Diante disso, os profissionais de saúde mental têm discutido algumas questões junto às pessoas, como: respostas emocionais negativas esperadas neste contexto pandêmico, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de medidas de enfrentamento para reduzir a ansiedade e o estresse (WEIDE et al., 2020).

Portanto, as recomendações prescritas nos documentos abordados têm caráter preventivo, buscando instituir ou estimular a prática de hábitos saudáveis de autocuidado,



mitigando os riscos de sofrimento ou adoecimento mental. Todavia, é necessário ressaltar que os meios pelos quais tais recomendações circulam não são acessíveis a todas as camadas populacionais brasileiras (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Dessa forma, no Brasil, torna-se necessário considerar que a maioria das pesquisas e estudos acerca desse contexto, não levam em consideração o alto nível de desigualdades sociais já existente antes da pandemia, e que com a ocorrência dessa, intensifica-se ainda mais os impactos sobre uma parcela considerável da população. Assim, a princípio, essa provável desconsideração das desigualdades sociais existentes na criação dos documentos podem colaborar na não adesão ou dificuldade na adesão das orientações, por meio das classes populacionais socialmente mais vulneráveis (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Assim, a pandemia da Covid-19 tem impactado a vida da maioria, se não de todas, as pessoas, de forma direta ou indireta, com grandes possibilidades de tais impactos refletirem por alguns anos na vida das pessoas. Com isso, tem-se levantado discussões a respeito do bem-estar físico e mental das pessoas. No qual, investigadores têm debatido e mostrado a importância do desenvolvimento e aplicação de medidas de apoio psicológico, principalmente de forma preventiva, como forma de minimizar os impactos do atual cenário (WANG et al., 2020).

Desta forma, Ramírez-Ortiz et al. (2020), trazem que no desenvolvimento de tais medidas, três fatores essenciais devem ser considerados: contar com equipes multidisciplinares de saúde mental, formada por psicólogos, psiquiatras, enfermeiras psiquiátricas e outros profissionais de saúde mental; assegurar uma comunicação compreensível e atualizações claras e regulares acerca da pandemia; e dispor de serviços psicológicos através de recursos de telecomunicações.

Assim, medidas de cuidado com saúde mental, focadas tanto para profissionais de saúde quanto para a população no geral, devem exercer um lugar essencial no que se refere ao enfrentamento dos impactos psicológicos em consequência do atual contexto pandêmico. Uma vez que conforme trazido por Bao et al. (2020), a validação e inserção de cuidados psicológicos no sistema nacional de emergência de saúde pública é crucial, principalmente neste cenário, pois mostram-se altamente positivo no processo de controle do surto da covid-19.

Corroborando com essa perspectiva, Shojaei & Masoumi (2020), trazem que os serviços de apoio psicológicos podem realizar um papel altamente importante, no que concerne ao desenvolvimento de um plano mais amplo e estabilizado para diminuir o estresse social e psicológico futuro.

Por esses motivos, tem-se incentivado a promoção de serviços psicológicos por vias remotas como uma das formas de reduzir a propagação do vírus e procurar atender as demandas das pessoas (WANG et al., 2020).

Visto que as intervenções psicológicas mostram-se altamente importantes e indispensáveis, requerendo o oferecimento de diversas estratégias de apoio psicológico, pensando tanto no nível de promoção como o de prevenção, que atendam toda a população. Como exemplo disso, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e o Ministério da Saúde vem fornecendo orientações em vídeo áudio, cartilhas, guias de orientações para os diversos públicos: profissionais de saúde, idosos, crianças e adolescentes, familiares de pacientes com covid.

Dentre os vários documentos, há uma série de cartilhas sobre Saúde Mental e Atenção Psicossocial na pandemia da Covid-19, produzidas pelo Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/FIOCRUZ), que compreendem desde recomendações gerais para toda a população, até conteúdos com temáticas mais específicas, como violência doméstica e familiar, população em situação de rua, cuidado de crianças em situação de isolamento hospitalar, dentre outras.

Portanto, diante desse cenário, torna-se essencial fornecer as pessoas dados confiáveis através de vias governamentais oficiais, esclarecendo dúvidas quanto à pandemia, visando diminuir as repercussões no campo psicológico dos indivíduos, e assim, reduzir os sintomas de ansiedade, depressão, estresse. Mostrando-se indispensável à transparência quanto à quantidade de pessoas infectadas, a eficácia de medicamentos e vacinações, fornecimento de instruções de prevenção e informações distintas para os diversos grupos populacionais, regiões afetadas e os casos curados, assim como, divulgar os resultados positivos a respeito da redução dos níveis de ansiedade e estresse (WANG et al., 2020).

Deste modo, diferentes documentos vêm sendo publicados com recomendações semelhantes para a melhoria do bem estar e qualidade de vida durante a vigência das medidas de distanciamento social, objetivando mitigar os impactos psicológicos. Assim, de um modo geral, essas orientações referem-se a: evitar o ócio, mas também programar intervalos de descansos; realizar atividades físicas em ambientes abertos sem concentração pessoas; planejar a rotina de modo a dispor de tempo para família, para si e para o trabalho; manter o contato com amigos e familiares, mesmo que de modo remoto; certificar se as informações recebidas são de fontes confiáveis; fornecer informações claras aos idosos sobre autocuidados, progressão, tratamento da covid-19; assim como fornecer informações claras e de forma lúdica as crianças; evitar a discriminação de indivíduos que foram contaminados;

praticar atividades que sejam tranquilizantes; evitar práticas que podem intensificar o sofrimento, como a desinformação; assim como evitar o excesso de informações acerca da Covid-19 (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020; LA FOLLIA et al., 2020).

Diante disso, Barros-Delben et al. (2020), ressaltam a importância de atentar-se ao tempo destinado a exposição de informações a respeito da Covid-19, seja através de telejornais ou por outros meios de comunicação, pois o excesso pode repercutir diretamente na saúde mental.

Ademias, Melo et al. (2020), salientam a importância do suporte social como um recurso que auxilia as pessoas a enfrentarem eventos estressores de forma mais eficaz, sendo considerado como uma das estratégias de cuidado com a saúde mental. Por esse motivo, ressalta-se a importância de recorrer aos dispositivos de telecomunicações, que possibilitam manter o contato de forma virtual, através de ligações, mensagens e vídeo chamadas, buscando fortalecer esse apoio social.

Assim, conforme trazido por Weide et al. (2020), neste momento é altamente significativo manter conexões com as pessoas, como uma das formas de enfrentamento desse contexto pandêmico. Pois desde crianças contamos com o auxílio de pessoas no enfrentamento de situações desafiadoras e estressoras.

Portanto, os serviços psicológicos devem ser visto como cruciais nesse momento. E no que se refere à equipe de profissionais de saúde, esses podem colaborar na promoção da saúde mental e prevenção de repercussões psicológicas negativas, com intervenções voltadas para liberação do estresse, manejo do pânico, da ansiedade (CHEN et al., 2020).

Outra recomendação que se mostra altamente importante e necessária, diz respeito a práticas alternativas de vivenciar o luto de amigos e familiares, visto que as formas tradicionais de sepultamento estão suspensas (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

Ademais, a adoção de posturas como: o fornecimento de informações importantes e de forma adequada, por intermédio de uma linguagem compreensível a toda população; oferecer cuidados a população em distanciamento social, assim como cuidados de atenção psicossocial a toda população e profissionais de saúde, são medidas que auxiliam tanto que se refere à diminuição do desenvolvimento de depressão e ansiedade, favorece a adesão da população no que concerne à prevenção e contenção da doença, evita o medo excessivo de contaminação, dentre outros (PERREIRA et al., 2020).

Diante disso, nota-se o quanto que no campo da saúde mental, mais até que outros campos, há uma indispensabilidade de se articular respostas práticas reguladoras para contextos de crises (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Dessa forma, percebe-se que por mais que se tenha um número considerável de materiais disponível acerca de cuidados com a saúde mental, ela não tem sido considerada como serviço essencial durante a pandemia, o qual pode ser reflexo dos crescentes números de sintomas psicológicos.

Dessarte, como forma de passar por esse momento pandêmico do modo mais saudável e adaptável possível, é crucial que as pessoas busquem planejar uma rotina, com momentos de lazer, de autoconhecimento, de acolhimento de si e do outro, de contato com pessoas importantes, mesmo que de modo virtual e evitar passar muito tempo vendo notícias que causam mal estar. Assim como, que as autoridades competentes articulem juntos as outras medidas, medidas voltadas para o campo psicológico, buscando fortalecer o apoio psicossocial. Pois diante de tamanha repercussão no campo psicológico é notório a importância e necessidade de um monitoramento desse, assim como tem sido realizado com a saúde física e números de casos.

Bem como é necessário ter um olhar crítico diante das medidas de distanciamento social e estratégias de prevenção que vêm sendo implementadas. Uma vez que diante de tal contexto, todas as pessoas são impactadas, porém, de formas diferentes. Assim, não é possível se aplicar uma mesma medida a todos os grupos populacionais, exigir que fiquem em casa, que usem álcool em gel, lavem as mãos com água e sabão, sendo que alguns grupos populacionais não têm recursos para isso. Sendo assim: Para quem essas estratégias têm sido pensadas? Em benefício de quem? Visando a saúde de qual grupo populacional?

Visto que se antes da pandemia já havia um déficit na oferta de serviços psicológicos públicos, é assustador pensar na oferta desses serviços durante a pandemia, visto que muitos serviços tiveram que ser suspensos. Diante disso, é fato que todos sairão prejudicados dessa pandemia, cada da sua maneira, por isso se mostra indispensável buscar meios para minimizar tais impactos.

Uma vez que, considerando o histórico de negligenciamento do campo da saúde mental nos serviços públicos, os impactos já constatados em pesquisas desde os primeiros meses de pandemia tendem a se mostrar cada vez mais enquanto durar e principalmente no pós-pandemia, mostrando-se como reflexo desse negligenciamento da saúde mental, e conseqüentemente ausência na oferta de serviços de qualidade para saúde mental.

Portanto, diante dos resultados obtidos no presente estudo percebe-se a necessidade e importância de se pensar estratégias para toda a população, de modo que seja acessível a todos os grupos populacionais, onde sejam pensadas a partir das necessidades de tais grupos, que os grupos historicamente negligenciados não se tornem ainda mais invisíveis no momento de planejamento das estratégias e orientações de enfrentamento e cuidados. Assim como, é de fundamental importância a produção de novos estudos que venham a complementar, trazer novos dados, orientações, e que comportem maior compreensão acerca dos impactos do distanciamento social na vida das pessoas, através de estudos de outras naturezas, que possibilitem analisar os impactos do distanciamento social na vida das pessoas no decorrer da pandemia. Além de estudos com foco nos impactos do distanciamento social nos diferentes grupos populacionais.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos são os obstáculos no enfrentamento dos impactos resultantes da pandemia e tudo que a envolve, principalmente no que se refere aos impactos psicológicos. Dessa forma, a questão norteadora foi respondida e os objetivos da presente pesquisa foram atingidos. Porém, dentre as limitações encontradas está o fato da pesquisadora da presente pesquisa também ser objeto de estudo e ser atravessada pelos impactos aqui apresentados. Assim, diante dos resultados, nota-se o quanto que o cuidado com o bem-estar psíquico, principalmente neste contexto, é fundamental. Pois as medidas de distanciamento social e a pandemia tem desencadeado uma série de reações psicológicas que conseqüentemente tem causado comprometimento no bem-estar psíquico das pessoas. Dessa forma, sintomas como medos, estresse, tristeza, ansiedade, depressão, raiva, insônia têm sido muito recorrentes. Portanto, a pandemia tem mostrado emergentes os cuidados com a saúde mental, salientando cada vez mais urgente a necessidade e importância da elaboração de medidas de enfrentamento que atenda toda a população. Considerando o fato de que proporcionar discussões acerca da saúde mental neste momento é condição para lidar com as adversidades e até mesmo sustentar as estratégias de prevenção, como a medida de distanciamento social.

Todavia, para que isso seja possível é necessário considerar que certos grupos se encontram mais vulnerabilizados que outros, sendo necessário conhecer esses grupos, para que assim sejam pensando estratégias efetivas, procurando diminuir os impactos da pandemia. Em razão de que a pandemia tem evidenciado ainda mais a discrepância do acesso à saúde, principalmente a saúde mental, por aqueles que se encontram vulnerabilizados, deixando-os mais propensos a doença e aos impactos decorrentes desse contexto. Portanto, é fato que a pandemia tem afetado a todos, direta ou indiretamente, e ainda mais aqueles que se encontram em cenários de vulnerabilidade social.

Em síntese, percebe-se que a psicologia tem muito a colaborar no que se refere ao enfrentamento dos impactos decorrentes deste cenário pandêmico através de intervenções psicológicas ao longo e pós a pandemia, oferecendo suporte, acolhimento e apoio psicológico. Apresentando-se como de grande importância realizar estratégias que visem promover o bem-estar psíquico. Uma vez que, o negligenciamento do bem-estar psíquico só tende a piorar os impactos das medidas estabelecidas como consequência da pandemia. Diante disso, o atual contexto tem evidenciado a importância do papel do psicólogo.

Com isso, inserir os cuidados psicológicos alinhado às medidas de cuidados essenciais neste momento é algo que só tem a auxiliar à população, mitigando significativamente as repercussões negativas deste momento pandêmico. Sendo necessário

reconhecer que ao mesmo tempo em que as medidas de distanciamento social se mostram cruciais no controle do vírus, está também gera repercussões em outros campos da saúde da população, como a saúde mental, que têm sido um dos campos mais afetado. Visto que se trata de um evento estressor que tem desestabilizado os modos de enfrentamento, repercutindo diretamente no funcionamento psíquico das pessoas.

Por fim, faz-se necessário ressaltar a importância de novos estudos acerca de tal temática a fim de trazer maiores contribuições.

## REFERÊNCIAS

- AGENCIABRASIL. **Organização Mundial de Saúde declara pandemia de coronavírus.** Brasília, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-03/organizacao-mundial-da-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 02 de set. de 2020.
- AMORIM, A.C. A pandemia, territórios vulnerabilizados, pessoas em sofrimento psíquico e o “novo normal”. In: GULJOR, A.P. (Org.). **O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em território vulnerabilizados.** Rio de Janeiro: Fiocruz, p.15-18,2020.
- AQUINO, E.M.L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.
- ASMUNDSON, G.J.G.; TAYLOR, S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. **Journal of anxiety disorders**, v. 70, p. 102196, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7134790/>. Acesso em: 9 de mar. de 2021.
- BAO, Y. et al. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. **The Lancet**, v. 395, n. 10224, p. e37-e38, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3). Acesso em: 6 de mar. de 2021.
- BARROS-DELBEN, P. et al. Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. **Revista debates in psychiatry**, v. 10, n. 2, p. 18-28, 2020. Disponível em: [https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608\\_909ea3ff3b1c4ad3a032a853f68315b7.pdf](https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_909ea3ff3b1c4ad3a032a853f68315b7.pdf). Acesso em: 16 de mar. de 2021.
- BERNARDO, W.M.; NOBRE, M.R. C; JANETE, F.B. A prática clínica baseada em evidências. Parte II: buscando as evidências em fontes de informação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 1-9, 2004.
- BEZERRA, A.C.V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resposta nacional e internacional de enfrentamento ao novo coronavírus.** Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/resposta-brasileira-a-emergencia>. Acesso em: 02 de set. de 2020.



BROOKS, S.K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>. Acesso em: 8 de mar. de 2021.

CARVALHO, P.M.M. et al. The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. **Psychiatry research**, v. 286, p. 112902, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7133679/>. Acesso em: 12 de mar. de 2021.

CEARÁ. Decreto nº33.510, de 16 de março de 2020. Decreta situação de emergência em saúde dispõe sobre medidas para enfrentamento e contenção da infecção humana pelo novo coronavírus. **Diário Oficial do Estado**, Fortaleza, CE, série 3, ano XII, nº053, 16 de mar. de 2020.

CHEN, Q. et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. **The Lancet Psychiatry**, v.7, n.4, p.15-16, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X). Acesso em: 10 de abr. de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Distrito Federal). **Resolução nº 4, de 26 de março de 2020**. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>. Acesso em: 08 mar. 2021.

CORDEIRO, A.M. et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do colégio Brasileiro de Cirurgões**, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.

CORONAVÍRUS-BRASIL. **COVID-19 Painel Coronavírus**. DF- Brasília, 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 26 de novembro de 2020.

DATAFOLHA. 28% não estão em isolamento contra coronavírus. São Paulo: **Datafolha**, 2020c. Disponível em: <https://datafolha.folha.uol.com.br/opiniaopublica/2020/04/1988651-28-nao-estao-em-isolamento-social-contracoronavirus.shtml>. Acesso em: 18 de setembro de 2020.

DATAFOLHA. 60% são favoráveis a fechamento total para conter coronavírus. São Paulo: **Datafolha**, 2020a. Disponível em: <https://datafolha.folha.uol.com.br/opiniaopublica/2020/05/1988729-60-sao-favoraveis-a-fechamento-total-para-conter-coronavirus.shtml>. Acesso em: 23 de setembro de 2020.

DATAFOLHA. Isolamento social cai para menor nível desde início da pandemia. São Paulo: **Datafolha**, 2020b. Disponível em: <https://datafolha.folha.uol.com.br/opiniaopublica/2020/08/1988840-79-sao-contrareabertura-das-escolas.shtml>. Acesso em: 15 de setembro de 2020.

ENUMO, S.R.F. et al. Coping with stress in pandemic times: A booklet proposal. **Ciências Humanas**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.100>. Acesso em: 8 de mar. de 2021.

ESTRELA, F.M. et al. Pandemia da Covid 19: refletindo as vulnerabilidades a luz do gênero, raça e classe. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3431-3436, 2020.

FARIAS, H.S. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Espaço e Economia. Revista brasileira de geografia econômica**, 2020.

FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa-3**. Artmed editora, 2008.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Desigualdade social e econômica em tempos de Covid-19. **Informe ENSP**, 2020b.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA SERGIO AROUCA. **Glossário do distanciamento social**. Informe ENSP, 2 p., 2020a.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R.C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2020.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, A.S.M. et al. Atuação da equipe multiprofissional em saúde, no cenário da pandemia por Covid 19. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 1, n. 2, p. 1-22, 2020.

GUINANCIO, J.C. et al. COVID–19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p.1-17, 2020.

HUANG, Y; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry research**, v. 288, p. 112954, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>. Acesso em: 20 de mar. de 2021.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. **Guia preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19**. Genebra: IASC, 2020.

KANG, L. et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30047-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30047-X/fulltext). Acesso em: 14 de mar. de 2021.

LA FOLLIA. Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental e Terapia Ocupacional da UFSCAR et al. **Cuidando da sua saúde mental em tempos de Coronavírus**. 2020a. Disponível em: [http://www.unifap.br/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus\\_saude\\_mental.pdf](http://www.unifap.br/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus_saude_mental.pdf). Acesso em: 15 abr. 2021.

LAI, J. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. **JAMA network open**, v. 3, n. 3, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2763229>. Acesso em: 14 de mar. de 2021.

LANCET, T. COVID-19: protecting health-care workers. **Lancet (London, England)**, v. 395, n. 10228, p. 922, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7138074/>. Acesso em: 12 de mar. de 2021.

MELO, B.D. et al. (org). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores. Rio de Janeiro: **Fiocruz**, Cartilha. 13 p., 2020.

MORAES, R. F. **Covid-19 e medidas legais de distanciamento social**: tipologia de políticas estaduais e análise do período de 13 a 26 de abril de 2020. (Nota Técnica, n. 18). Brasília: Ipea, 2020b.

MORAES, R. F. **Medidas legais de incentivo ao distanciamento social**: comparação das políticas de governos estaduais e prefeituras das capitais no Brasil. (Nota Técnica, n. 16). Brasília: Ipea, 2020a.

OLIVEIRA, D. S. et al. COVID-19: do enfrentamento ao fortalecimento de estratégias em saúde mental-Revisão narrativa. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 1, n. 4, p. 41-61, 2020.

OPAS- Organização Pan-Americana da Saúde. **Países devem ampliar oferta de serviços de saúde mental para lidar com efeitos da pandemia de Covid-19.** Washington, D.C. 18 de ago. de 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/18-8-2020-paises-devem-ampliar-oferta-servicos-saude-mental-para-lidar-com-efeitos-da>. Acesso em: 22 de set. de 2020.

ORNELL, F. et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates in psychiatry**, 2020.

PEREIRA, M. D. et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 1-29.

PRADO, A.D. et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. 1-9, 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. et al. Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. **Ciências da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>. Acesso em: 2 de mar. de 2021.

SCHMIDT, B. et al. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, 2020.

SHOJAEI, S.F; MASOUMI, R. The importance of mental health training for psychologists in COVID-19 outbreak. **Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies**, v. 7, n. 2, 2020. Disponível em: <https://sites.kowsarpub.com/mejrh/articles/102846.html>. Acesso em: 6 de mar. de 2021.

SILVA, A.G. et al. Saúde mental: por que ainda é importante no meio de uma pandemia. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 42, n. 3, pág. 229-231, junho de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0009> . Acesso em: 6 de mar. de 2021.

SILVA, E.A. Como a sociedade civil tem atuado durante a covid-19?. In GULJOR, A.P. (Org.). **O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em território vulnerabilizados**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020, p.61-63.

SILVA, H.G.N; SANTOS, L.E.S.; OLIVEIRA, A.K.S. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena**. Rio de Janeiro, 05/05/2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 5 de abr. de 2021.

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. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm>. Acesso em: 9 de mar. de 2021.

WEIDE, J. N. et al. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. **Porto Alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa**, 2020.

WHITAKER, R. O impacto psicológico da pandemia: contra a patologização de nosso sofrimento. In GULJOR, A.P. (Org.). **O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em território vulnerabilizados**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020, p.28-31.

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, n. 2, p.1-4, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>. Acesso em: 23 de outubro de 2020.

WIND, T.R. et al. The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. **Internet interventions**, v. 20, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104190/>. Acesso em: 10 de mar. de 2021.

XIAO, C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. **Psychiatry investigation**, v. 17, n. 2, p. 175, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7047000/>. Acesso em: 10 de mar. de 2021.