



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

**JESANA SÁ DAMASCENO MORAES**

**SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: REVISÃO DA  
LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE  
2020**

**JESANA SÁ DAMASCENO MORAES**

**SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: REVISÃO DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.

Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Orientador: Prof. Dra. Ana Cristina Loureiro.

**CAMPINA GRANDE  
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M828s Moraes, Jesana Sá Damasceno.  
Saúde mental em tempos de pandemia da Covid-19  
[manuscrito] : revisão da literatura / Jesana Sá Damasceno  
Moraes. - 2020.  
17 p.  
Digitado.  
Monografia (Especialização em Saúde Mental e Atenção  
Psicossocial) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria  
de Pós-Graduação e Pesquisa, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Ana Cristina Loureiro ,  
Departamento de Psicologia - CCBS."  
1. Saúde mental. 2. Coronavírus. 3. Pandemia. I. Título  
21. ed. CDD 362.2

JESANA SÁ DAMASCENO MORAES

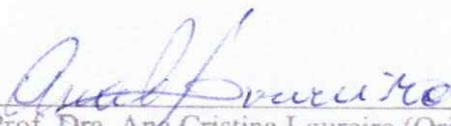
**SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: REVISÃO DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.

Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Aprovada em: 30/11/2020.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dra. Ana Cristina Loureiro (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Andrade Costa Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Laércia Maria Bertulino de Medeiros  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

“Não se curem além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura. (...) É necessário se espantar, se indignar e se contagiar, só assim é possível mudar a realidade”. (Nise da Silveira)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pandemia da COVID-19 e os impactos na saúde mental da população .....	7
2.2 Saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia da COVID-19.....	10
<b>3 CONCLUSÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>14</b>

## SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: REVISÃO DA LITERATURA

### MENTAL HEALTH IN COVID-19 PANDEMIC TIMES: LITERATURE REVIEW

Jesana Sá Damasceno Moraes\*

#### RESUMO

Viver um contexto em que uma nova doença, pouco conhecida, ameaça a saúde e a vida humana, aumenta a vulnerabilidade das pessoas, tanto física, quanto mentalmente. Objetiva-se com esse estudo realizar levantamento bibliográfico da produção acadêmica nacional sobre saúde mental em tempos da pandemia da COVID-19. Para isso, foram realizadas buscas nas principais bases de dados na área da saúde. É perceptível que a pandemia, atrelada às medidas preventivas, gera importantes impactos econômicos, sociais e de saúde. Faz-se necessário o planejamento de ações e estratégias de apoio psicossocial. Concernente aos cuidados em saúde mental à população em geral e aos profissionais de saúde, são inúmeras alternativas e estratégias apontadas pela literatura diante do atual cenário. Cabe ao poder público e gestores de todos os níveis, a implementação dessas ações e medidas de maneira assertiva, em tempo oportuno e de acordo com as necessidades locais.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental. Coronavírus. Pandemias.

#### ABSTRACT

Living in a context in which a new disease, little known, threatens human health and life, increases people's psychological vulnerability. The aim of this study is to carry out a bibliographic survey of the national academic production on mental health in times of the COVID-19 pandemic. For this, searches were carried out in the main databases in the health area. It is noticeable that the pandemic, linked to preventive measures, generates important economic, social and health impacts. It is necessary to plan actions and strategies for psychosocial support. Concerning mental health care for the general population and health professionals, there are numerous alternatives and strategies pointed out by the literature in the current scenario. It is up to the public authorities and managers at all levels to implement these actions and measures in an assertive manner, in a timely manner and in accordance with local needs.

**Keywords:** Mental Health. Coronavirus. Pandemics.

---

\* Aluna do curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.  
E-mail: jesana@hotmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na China, foi relatado um surto de uma nova cepa do coronavírus (SARS-CoV-2), nunca antes referido pela literatura em humanos (WANG et al., 2020). Com uma rápida disseminação pelo mundo, o surto logo foi declarado como uma pandemia e hoje está presente em 219 países, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020). No Brasil, até o dia 27 de outubro de 2020 eram 5.439.641 casos e 157.946 óbitos devido ao coronavírus (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

À medida que a doença foi se propagando pelo mundo, os governos de vários países, estabeleceram a adoção de medidas de isolamento social, restringiram viagens locais, nacionais e internacionais, para conter a propagação do vírus (SANTOS; RODRIGUES, 2020).

Atualmente, não existe vacina para a prevenção e medicamentos para tratamento efetivo contra a doença causada pelo vírus (COVID-19). As estratégias recomendadas para a supressão e mitigação envolvem medidas de isolamento e distanciamento social, com a finalidade de reduzir a demanda sobre o sistema de saúde, evitando superlotação e desassistência.

No Brasil, a maioria das cidades adotaram as medidas e orientações da OMS e do Ministério da Saúde, para as pessoas permanecerem em casa a fim de reduzir a disseminação do vírus, evitando um colapso do Sistema Único de Saúde (SUS). Cabe ressaltar que cada estado e município está criando as suas estratégias para reduzir o impacto da doença (SANTOS; RODRIGUES, 2020).

Dessa forma, ficar em casa é a maneira mais segura para evitar a infecção viral. Por outro lado, essas medidas de distanciamento e isolamento social acarretam mudanças significativas no estilo de vida, que podem ter impactos negativos do ponto de vista emocional e psicológico (CORREA et al., 2020).

Um contexto como esse pode causar perturbações psicossociais superiores à capacidade de enfrentamento da população. Considera-se que a população total do país sofre um impacto no âmbito da saúde mental em diferentes níveis de intensidade. Estima-se ainda, um aumento na incidência de transtornos psíquicos, que pode chegar a um terço ou até metade da população (FIOCRUZ, 2020).

Viver um contexto em que uma nova doença, pouco conhecida, ameaça à saúde e a vida humana, aumenta a vulnerabilidade psicológica das pessoas. Ademais, a quarentena

profilática e as dificuldades econômicas associadas à pandemia podem agravar a saúde mental da população.

Além da população em geral, há um grupo que lida diretamente com a doença e com a morte - os profissionais de saúde – que requer uma atenção do ponto de vista emocional e psicológico.

Por ser uma doença muito nova, inúmeros estudos estão sendo desenvolvidos no Brasil e no mundo, sobre os seus mais diversos aspectos e possíveis impactos. É notória a importância de uma análise detalhada das consequências dessa pandemia e dos seus múltiplos aspectos na saúde mental dos brasileiros.

Estudo de revisão realizado por Santos e Rodrigues (2020) no mês de abril do corrente ano, encontrou apenas três estudos sobre os impactos psicológicos decorrentes da quarentena e do isolamento social realizados no Brasil.

Assim, chega-se à questão norteadora dessa pesquisa: qual a produção acadêmica nacional acerca da saúde mental no contexto da pandemia pelo coronavírus no Brasil? Objetiva-se com esse estudo realizar levantamento bibliográfico da produção acadêmica nacional sobre saúde mental em tempos da pandemia da COVID-19.

Para isso, foram realizadas buscas nas principais bases de dados na área da saúde (Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, LILACS, MEDLINE e SCIELO), com os descritores “Saúde Mental AND Coronavírus”. Foram selecionados artigos científicos publicados na língua portuguesa, no ano 2020, disponíveis na íntegra.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

Foram incluídos e analisados 15 artigos que contemplavam a temática em questão. As informações foram distinguidas em duas categorias que emergiram da leitura dos manuscritos: “Pandemia da COVID-19 e os impactos na saúde mental da população” e “Saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia da COVID-19”.

### **2.1 Pandemia da COVID-19 e os impactos na saúde mental da população**

Na ausência de um medicamento capaz de curar a infecção pelo coronavírus ou de uma vacina para a sua prevenção, medidas clássicas de saúde pública (higiene e restrição de

contato físico) têm sido a principal forma de mitigação da pandemia (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Epidemiologistas e líderes mundiais recomendam a implementação das medidas de restrição de contato (quarentena, isolamento ou distanciamento social) para reduzir o grande potencial de propagação e persistência do vírus na população, garantindo resolutividade e uma melhor otimização na oferta de ações e serviços de saúde, principalmente aos casos com evolução clínica mais grave (RIBEIRO et al., 2020).

Existem diversas definições para as medidas de restrição de contato, fazendo-se necessário, portanto, definir cada uma delas. A medida chamada “Quarentena” remota aos tempos passados, mas a sua definição naquela época não era a mesma dos dias atuais. Hoje, segundo Garrido e Rodrigues (2020), essa prática clássica de saúde pública é utilizada quando o sujeito sadio (sem sintomas aparentes) é monitorado no intuito de detectar algum sinal da doença que pode estar incubada. No surgimento de sintomas da infecção, os indivíduos são levados ao isolamento. Desse modo, o isolamento é aplicado para toda a população, especialmente para indivíduos acima de sessenta anos ou que possuem comorbidades, como diabetes, cardiopatias, doenças imunodepressoras, etc., sendo a cura mais eficiente quando o vírus é detectado precocemente. A contenção ou distanciamento social, por sua vez, é uma medida aplicada a grandes grupos, diminuindo a interação entre eles (ex. fechamento de escolas, shoppings e igrejas) (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

As medidas supracitadas, apesar de necessárias em uma situação de pandemia, produzem impactos relevantes no estilo de vida da população. Sabe-se que em situações de grandes epidemias, o número de indivíduos afetados, psicologicamente, tende a ser maior que o dos acometidos pela doença infecciosa (GARRIDO; RODRIGUES, 2020). Segundo Faro et al. (2020, p. 3) “Quanto à saúde mental, é importante dizer que as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes”.

Apesar dos conhecidos benefícios das medidas de restrição, elas implicam, muitas vezes, a ocorrência de situações desfavoráveis, as quais podem suscitar impactos na saúde mental dos sujeitos. Estudos desenvolvidos em situações pandêmicas, sugerem que alguns transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena, como transtornos de ansiedade e depressão e aumento do comportamento suicida (FARO et al., 2020).

As orientações de restrição de contato levaram à adoção de um novo comportamento por parte da população, provocando aumento de alguns sintomas como medo, estresse, ansiedade e depressão. Entende-se que a redução do contato social traz, além dos riscos físicos, os riscos emocionais (RIBEIRO et al., 2020).

Entende-se que o medo é uma reação natural e saudável diante de uma ameaça real e iminente, que requer enfrentamento por meio de uma ação racional, baseada em informações realistas. No entanto, situações em que o medo se faz presente podem, com frequência, gerar ansiedade e grande mal-estar nos indivíduos (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Pesquisa realizada pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro, durante a pandemia, por meio de questionário *online*, respondido por 1.460 pessoas de 23 estados brasileiros, aponta, inicialmente, que os problemas de saúde mental aumentam em escala preocupante durante o distanciamento social. O levantamento evidenciou que os casos de depressão quase dobraram e os de ansiedade e estresse tiveram um aumento de 80%. Ainda, segundo os dados da pesquisa, as mulheres são mais propensas do que os homens a sofrer com ansiedade e estresse durante o período de pandemia (UERJ, 2020).

Duarte et al. (2020) realizaram um estudo com 799 residentes do Rio Grande do Sul para investigar fatores associados a sintomas de transtornos mentais durante o distanciamento social decorrente da pandemia de COVID-19. Os resultados apontaram que ter renda diminuída no período da pandemia, fazer parte do grupo de risco e estar mais exposto a informações sobre mortos e infectados, são fatores que podem provocar maiores danos na saúde mental nesse período de pandemia. Por outro lado, a variável “isolamento social” não se mostrou significativa no modelo de regressão utilizado. O que pode indicar, segundo os autores, que a diminuição de contato físico durante a pandemia não é, isoladamente, um fator de risco para o sofrimento mental; mas sim que existe influência de outros fatores presentes nesse contexto (DUARTE et al., 2020).

A vulnerabilidade social de muitos sujeitos e o impacto mental decorrente da pandemia são pontos que também merecem ser considerados na busca por estratégias e redes de apoio. Os prejuízos econômicos advindos da pandemia levam a um alto risco psicossocial, sobretudo para àqueles que já viviam em condições precárias, com recursos escassos e com acesso limitado aos serviços de saúde (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Concernente às estratégias para minimização dos impactos psicológicos durante o período de distanciamento social, estudos apontam as seguintes medidas: prática de exercícios físicos, assistir filmes, ler livros, ouvir músicas e aproveitar o tempo para fortalecer laços familiares (SANTOS; RODRIGUES, 2020).

Outras medidas citadas pela literatura para reduzir os danos provenientes do distanciamento social são: quarentena mais curta na medida do possível, fornecimento de informações claras e manutenção das redes de apoio social (FARO et al., 2020).

Sobre esse último ponto, Moreira et al. (2020) afirma que o controle emocional e a empatia compartilhada são medidas fundamentais para mitigação dos danos à saúde mental, pois podem minimizar as emoções negativas, melhorar o humor e reduzir a percepção de ameaça.

Um estudo transversal, realizado com 213 indivíduos de quatro estados brasileiros, avaliou a prática de Yoga e a sua relação com níveis de ansiedade, estresse e depressão durante a pandemia de COVID-19. Os resultados desse estudo sugerem que praticantes mais experientes e que realizam um maior número de sessões semanal durante a pandemia de COVID-19 apresentam menor impacto psicológico (CORREA et al., 2020).

Moreira et al. (2020) destacou as intervenções não farmacológicas e de baixo custo para atenção à saúde mental, como telemonitoramento, jogos virtuais e intervenções focalizadas no suporte social e em técnicas de relaxamento muscular.

No Brasil, algumas medidas assistenciais estão sendo tomadas no âmbito da saúde mental, como a convocação de profissionais de saúde mental para trabalho voluntário pelo governo e o atendimento *online* realizado por psicólogos e psiquiatras (FARO et al., 2020). Além disso, os Centros de Atenção Psicossocial estão realizando acolhimentos e atendimentos presenciais, tomando as devidas medidas de prevenção.

É perceptível que a pandemia, atrelada às medidas preventivas, gera importantes impactos econômicos, sociais e de saúde. Faz-se necessário o planejamento de ações e estratégias de apoio psicossocial.

## **2.2 Saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia da COVID-19**

Se por um lado, há uma população vulnerável a um vírus novo e pouco conhecido, com medo do adoecimento e da morte; por outro, há os trabalhadores da saúde, na linha de frente, atuando no combate a esse vírus, e, portanto, mais expostos que a população em geral.

Na atual situação de saúde pública, os profissionais de saúde estão sendo reconhecidos como “heróis”, os quais enfrentam uma situação semelhante a uma guerra, o que requer rápidas e eficientes tomadas de decisão (MOREIRA et al., 2020).

Desse modo, além da maior exposição ao patógeno, há também outros perigos e mudanças no ambiente laboral, como: longas jornadas de trabalho, estresse emocional, fadiga, síndrome de Burnout, número restrito de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), escassez de leitos e ventiladores mecânicos, nível de complexidade e gravidade dos pacientes,

falta de um tratamento específico para a doença, volume aumentado de óbitos, entre outros (SOUSA JÚNIOR et al., 2020).

Segundo a OMS, os trabalhadores de saúde representam entre 4% e 12% dos infectados, mas em alguns hospitais do Reino Unido esse número chegou a ultrapassar 50% (BBC, 2020).

É esperado que os profissionais da saúde estejam mais vulneráveis a questões emocionais, pois além de lidarem com a doença e a morte, lidam com sentimentos de impotência, fracasso, estresse, incertezas, medo de contrair e transmitir o vírus e dificuldade de lidar com as perdas de pacientes. Além disso, a sobrecarga de trabalho pode levar à exaustão da equipe, bem como ao esgotamento físico e mental (SAIDEL et al., 2020).

A assistência à saúde mental dos profissionais de saúde deve ser fornecida de maneira contínua e prioritária. Entretanto, a maioria dos profissionais que trabalha no enfrentamento da pandemia não é capacitada para atender às demandas de saúde mental, tampouco recebem atendimento especializado (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Algumas estratégias para alívio do estresse em situação de pandemia citadas na literatura, estão relacionadas ao ambiente e à jornada laboral, como o desenvolvimento de sistemas para gerenciamento do estresse dos profissionais, flexibilização da jornada de trabalho e apoio psicossocial para profissionais e familiares (SOUSA JÚNIOR et al., 2020).

Ressalta-se ainda, as ações de promoção da saúde mental, autoajuda, espiritualidade, atividades educativas, programas que facilitem o planejamento e a execução de ações que promovam melhorias na qualidade de vida e do trabalho (SOUSA JÚNIOR et al., 2020).

Estratégias que facilitem a divulgação de informações e dados atualizados e fidedignos aos profissionais também são indicadas, uma vez que podem produzir mais segurança, minimizando sintomas como medo e ansiedade diante da situação posta (SAIDEL et al., 2020).

Espera-se dos profissionais de saúde que sejam cada vez mais resilientes, no entanto, os serviços de saúde precisam fornecer condições de trabalho adequadas, incluindo recursos técnicos e de gestão (MOREIRA; LUCCA, 2020).

Muitos estudos brasileiros destacam o papel dos profissionais de enfermagem (enfermeiros e técnicos de enfermagem) durante a pandemia, os quais compreendem a maior categoria profissional de saúde e estão 24 horas por dia ao lado do paciente (OLIVEIRA et al., 2020; MOREIRA; LUCCA, 2020; HUMEREZ et al., 2020; DAL' BOSCO et al., 2020).

Historicamente, a enfermagem, em seu exercício profissional, responde a inúmeras exigências, como lidar com dor, sofrimentos e perdas. Acrescenta-se a isso, as condições desfavoráveis de trabalho e a baixa remuneração (HUMEREZ et al., 2020).

Além da carga de trabalho rotineira, há uma carga a mais, devido ao número de profissionais afastados, seja por contaminação ou por serem do grupo de risco. Segundo Moreira e Lucca (2020, p. 158), “isso contribui para o esgotamento psíquico da equipe de enfermagem”.

Dal’Bosco et al. (2020) realizaram um estudo com 88 profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento da pandemia em um hospital universitário do Paraná, o qual apontou prevalência de 48,9% de ansiedade e 25% de depressão. Segundo os autores, “os resultados evidenciaram aspectos importantes do processo de trabalho da enfermagem diante da referida pandemia e de sinais de ansiedade e depressão, indicando um sofrimento psíquico além daquele já intrínseco da profissão” (DAL’BOSCO et al., 2020, p. 6).

Diante deste cenário, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) determinou à Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental a realização de atendimentos por enfermeiros especialistas, mestres ou doutores em saúde mental aos profissionais que estão atuando no enfrentamento da pandemia da COVID-19 (HUMEREZ et al., 2020).

Os profissionais de saúde são peças fundamentais para a mitigação dos efeitos da pandemia da COVID-19, por atuarem diretamente nos cuidados que culminam com a restauração da saúde de muitos e alívio do sofrimento de outros. Muitas vezes chamados de “heróis” e aplaudidos por salvarem vidas, contudo, são seres humanos, vulneráveis à dor, incertezas, medos e ansiedade. Esse grupo requer uma atenção especial por parte das autoridades de saúde pública, com ênfase aos cuidados preventivos em saúde mental, para que continuem atuando e oferecendo serviços de qualidade à população.

### **3 CONCLUSÃO**

É importante afirmar que os medos e as incertezas são sentimentos totalmente esperados em uma situação extrema como a que nos está posta. Nenhum de nós foi preparado para vivenciar a propagação de um vírus desconhecido por todo o mundo. Isso, por si só, já seria um fator suficiente para suscitar sofrimento psíquico em muitos sujeitos. Mas não bastasse isso, as medidas de contenção da pandemia, apesar de necessárias, agravam o quadro, ao reduzir ou impedir o contato social e físico. Ademais, o afastamento do trabalho tem

gerado perdas econômicas significativas à maioria da população. Esses e outros fatores vem repercutindo na saúde mental das pessoas em diversos aspectos, implicando em uma questão importante de saúde pública.

São notórios os efeitos da pandemia e das medidas de distanciamento e isolamento social na saúde mental da população. Esses efeitos podem ser detectados meses ou anos depois, os quais são preocupantes e pressupõem a necessidade de adoção de medidas eficazes para sua mitigação.

É sabido também, que o sistema público de saúde no Brasil apresenta diversas fragilidades, as quais tornaram-se mais evidentes no cenário de pandemia instalado. Profissionais de saúde que já trabalhavam em serviços com infraestrutura deficitária, escassez de equipamentos e recursos, sobrecarga de trabalho, baixa remuneração, entre outros problemas, estão agora precisando enfrentar mais uma demanda inesperada e desafiadora.

Concernente aos cuidados em saúde mental à população em geral e aos profissionais de saúde, são inúmeras alternativas e estratégias apontadas pela literatura diante do atual cenário. Cabe ao poder público e gestores de todos os níveis, a implementação dessas ações e medidas de maneira assertiva, em tempo oportuno e de acordo com as necessidades locais.

Cabe ressaltar que este trabalho não abarca toda a produção científica em relação à saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19, visto que a produção é intensa e constante. Mas espera-se que o mesmo possa contribuir para uma ampla avaliação do contexto e para reflexão e questionamentos sobre a temática.

## REFERÊNCIAS

BRITISH BROADCASTING CORPORATION (BBC) [Internet]. Coronavírus: por que a COVID-19 afeta tanto os profissionais de saúde?. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52119508>>. Acesso em: 07 de nov. de 2020.

CORRÊA, Cinthia Andriota et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.25, n.118, p.1-7, set, 2020. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288>>. Acesso em: 29 de out. de 2020.

DAL'BOSCO, Eduardo Bassani et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. **Rev. bras. Enferm**, v.73, supl.2, p.1-7, jul, 2020. Disponível em: <[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672020000900153&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020000900153&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 28 de out. de 2020.

DUARTE, Michael de Quadros et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva** [online], v.25, n.9, p.3401-3411, ago, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020000903401&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903401&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 03 de nov. de 2020.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v.37, e200074, p.1-14, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100507](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507)>. Acesso em: 20 de nov. de 2020.

FIOCRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19**. Recomendações para gestores. [Internet]. Fiocruz, 2020. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-para-gestores>>. Acesso em: 28 de out. de 2020.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J. Health Biol Sci.**, v.8, n.1, p.1-0, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>>. Acesso em: 04 de nov. de 2020.

HUMEREZ, Dorisdaia Carvalho de; OHL, Rosali Isabel Barduchi; SILVA, Manoel Carlos Neri da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare enferm.**, v.25, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115>>. Acesso em: 04 de nov. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **COVID-19 no Brasil**. [Internet]. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <[https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html)>. Acesso em: 28 de out. de 2020.

MOREIRA, Amanda Sorce; LUCCA, Sergio Roberto de. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao COVID-19. **Enferm. foco**, v.11, n.1 esp, p.155-161, ago, 2020. Disponível em: <<http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/09/apoio-psicossocial-saude-mental-profissionais-enfermagem-combate-covid-19.pdf>>. Acesso em: 18 de out. de 2020.

MOREIRA, Wanderson Carneiro et al. Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. SciELO Preprints, 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1007>>. Acesso em: 08 de nov. de 2020.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Projeto vida em quarentena: estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros diante da COVID-19. **Enferm. Foco**, v.11, n.1 esp, p.162-167, ago, 2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/download/3741/820>>. Acesso em: 18 de out. de 2020.

RIBEIRO, Caíque Jordan Nunes et al. Intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia da COVID-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil. **Enferm. Foco**, v.11, n.1, p.179-181, 2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3412/823>>. Acesso em: 04 de nov. de 2020.

SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. **Rev. enferm. UERJ**, v.28, p.1-6, 2020. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49923/33859>>. Acesso em: 06 de nov. de 2020.

SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. **Revista Nursing**, v.23, n.265, p.4095-4100, jun, 2020. Disponível em: <<http://www.revistanursing.com.br/revistas/265/pg12.pdf>>. Acesso em: 04 de nov. de 2020.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; SANTOS Luís Eduardo Soares dos; OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **J. nurs. Health**, v.10, n.esp, p.1-10, 2020. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18677>>. Acesso em: 05 de nov. de 2020.

SOUSA JÚNIOR, Belarmino Santos de et al. Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde. **Enferm. Foco**, v.11, n.esp, p.148-154. 2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3644/818>>. Acesso em: 06 de nov. de 2020.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena** [Internet]. Rio de Janeiro: UERJ; 2020 Disponível em: <<https://www.uerj.br/noticia/11028/>>. Acesso em: 04 de nov. de 2020.

WANG, Chen et al. A novel coronavirus outbreak of global health concern. **The Lancet**, v.395, n.10223, p.470-473, fev, 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30185-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30185-9/fulltext)>. Acesso em: 29 de out. de 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. [Internet]. WHO, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>>. Acesso em: 28 de out. de 2020.

## **AGRADECIMENTOS**

Àquele que dá sabedoria, entendimento e perseverança para lutar e não desistir. Àquele que está acima de tudo e de todos: Deus, meu Pai.

À minha mãe, meu esposo e meus familiares, que sempre estiveram presentes, seja me incentivando, seja comemorando as minhas conquistas.

À Professora Doutora Ana Cristina Loureiro, pela orientação e apoio.

Aos Professores da Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, no nome da Professora Doutora Josevânia, coordenadora do curso, que contribuíram por meio das disciplinas e debates, para fortalecer o meu senso crítico e suscitar questionamentos e ideias.

Aos colegas de curso pelos momentos, vivências e experiências compartilhadas.